



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #27

08/05/2018

Titre

Créé le

DE MANGER "PLUS DE VIANDE" À MANGER "MOINS DE VIANDE"...

Laissez-moi vous résumer et vous mettre à jour en ce qui concerne ce sujet très « tendance ».

Je vois beaucoup de patients qui souffrent de maladies auto-immunes.

Le régime dit paléolithique a sans aucun doute le mérite de les aider du point de vue alimentaire, et la viande représente un élément clé de ce régime avec les autres sources de protéines et de graisses (comme le poisson, les œufs et les crustacés).

J'ai préconisé le régime alimentaire paléolithique pour mes patients auto-immuns de manière assez générale.

Reste que je recommande surtout des programmes diététiques hautement individualisés basés sur des tests biologiques complets. Ces conseils alimentaires personnalisés peuvent être différents du régime alimentaire paléolithique standard, par ex. comprenant des légumineuses ou - du moins pour certains patients - une forme ou une autre de produits laitiers, toujours en fonction des allergies aux protéines laitières (IgG anti-caséine, IgG anti-bêta-lactoglobuline) et de l'intolérance au lactose.

Aujourd'hui, les choses ont évolué. Je compte maintenant beaucoup sur le génotype apoE car la présence de tout allèle E4 m'oblige à demander la restriction des aliments riches en cholestérol tels que la viande rouge, les produits laitiers et l'huile de coco (qui constitue un composant de base dans le régime paléolithique standard).

En outre, je suis préoccupé par la qualité de la viande dans le cadre de l'élevage intensif moderne qui conduit en outre à de vives inquiétudes concernant les traitements infligés au bétail.

Permettez-moi de le dire clairement : les grandes exploitations d'élevage industriel sont totalement inacceptables tant du point de vue médical (niveaux très élevés de contamination, infections, antibiothérapies lourdes, hormones) que sur le plan éthique. Ce qui est fait à ces pauvres animaux n'est rien moins que criminel.

C'est pourquoi vous commencez à m'entendre recommander, que ce soit pendant mes consultations ou sur mon site internet, une moindre consommation de viande.

En fait, je commence à m'inquiéter, et cela inclut des inquiétudes quant à la durabilité d'une forte consommation de viande lorsque nous considérons que nous avons dépassé le seuil des 7 milliards d'humains sur la planète.

C'est dans ce contexte novateur que j'ai offert à une de mes patientes la possibilité de s'exprimer via la [citation #27](#). Je la remercie pour la belle communication qu'elle nous a offerte.

Vous retrouverez son texte sous le titre "**Bœuf**" dans la rubrique des citations.

Aide à la traduction : www.medicatrix.be et Christel Heintz