



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #30

14/06/2018

Titre

Créé le

L'INTÉRÊT CROISSANT SUSCITÉ PAR LES ÉTUDES SUR LES CAROTÉNOÏDES

Nous venons de publier la [citation #30](#) et nous espérons que vous la lirez. Cet article publié en Juin 2018 illustre l'attention croissante portée par la communauté médicale vis-à-vis des caroténoïdes, en particulier le lycopène, la lutéine, la zéaxanthine, la bêta-cryptoxanthine, l'astaxanthine, l'alpha-carotène, ainsi que le bêta-carotène.

De plus en plus d'études sont publiées et j'estime que l'article mentionné ci-dessus s'avère pour le moins prudent. En particulier, les découvertes scientifiques relatives à la lutéine, au lycopène et à l'astaxanthine se révèlent nombreuses et implacables.

Je recommande donc de consulter la base de données scientifiques que j'ai récemment mise en ligne sur mon site www.gmouton.com sous l'onglet « RÉFÉRENCES ».

Vous y trouverez 7 articles fascinants à propos du lycopène ainsi que 4 articles sur l'astaxanthine. Ils apparaissent dans la section "NUTRIENTS".

D'autres d'articles seront bientôt postés concernant la bêta-cryptoxanthine, parce que je remarque chez mes patients l'existence de nombreuses carences en ce caroténoïde.

Il est intéressant de noter que la meilleure façon de résoudre un tel déficit en bêta-cryptoxanthine consiste à manger de la tapenade de poivron rouge ou l'ajvar traditionnel (la version non pimentée).

Une autre carence fréquente en caroténoïdes frappe le célèbre lycopène, peut-être parce que je demande à un grand nombre de mes patients d'éviter les pâtes et les pizzas surchargées en gluten.

Mais ils ne devraient pas pour autant en oublier de consommer de la sauce tomate, surtout si elle est cuite lentement à l'huile d'olive, car elle représente de loin la meilleure source de lycopène...