



# Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

## TWEET GM #32

24/07/2018

Titre

Créé le

### NE CROYEZ PAS AUX DOGMES ARBITRAIRES ET AUX MYTHES MÉDICAUX !

Parfois, je préférerais vraiment que mes patients soient totalement ignorants de toutes considérations médicales lorsqu'ils viennent consulter pour la première fois.

En effet, j'ai l'impression que j'ai beaucoup plus de problèmes avec les patients qui ont développé un intérêt certain pour les questions de santé. Malheureusement, ils ont tendance à croire en une litanie de mythes médicaux !

Ce pseudo-tweet représente une excellente occasion de mettre fin à quelques dogmes imbéciles que je ne peux tout simplement pas supporter d'encore entendre jour après jour.

#### S'il vous plaît, arrêtez de croire que :

- **Le sel est mauvais** : seulement en excès ou en cas d'hypertension artérielle ; les patients qui craignent le sel sont la plupart du temps des personnes soucieuses de leur santé et déficientes en sodium.
- **Les graisses sont mauvaises** : la critique systématique des graisses a été presque intolérable à mes oreilles pendant des décennies ; encore aujourd'hui, la plupart des patients persistent à croire que manger de la graisse est ce qui les fait grossir, car ils ne comprennent rien du tout à la biologie.
- **Les fruits doivent être consommés entre les repas** : c'est une excellente idée pour les jeunes adultes et triathlètes super actifs, âgés de 20 à 30 ans, mais retirez-vous immédiatement cette absurdité de la tête si vous êtes sédentaire ou plus âgé.
- **Le petit-déjeuner est le repas le plus important** : bien qu'il y ait une vingtaine d'années, ce concept fût très en vogue, les nutritionnistes à la pointe des avancées scientifiques l'ont maintenant remplacé par le jeûne intermittent ; le petit-déjeuner est remplacé par un brunch ou par un déjeuner.
- **Nous avons besoin de manger toutes les 2 à 3 heures** : cela pourrait être le dogme que je déteste le plus, car cela n'a aucun sens où que vous regardiez : style de vie de nos ancêtres, maintenance de l'intestin grêle via le « Migrating Motor Complex », gestion de l'insuline...
- **Manger souvent stabilise la glycémie** : je ne sais pas qui était le génie de la biochimie qui a inventé cette folie, mais certainement quelqu'un qui n'a jamais entendu parler de l'insuline et du fait que cette substance raccourcit l'espérance de vie.
- **Une calorie est une calorie** : si vous voulez avoir une chance de prendre rendez-vous avec moi, vous devriez plutôt effacer cette hérésie médiévale de votre cerveau ; en fait, ni mes nutritionnistes ni moi-même ne calculons ces fameuses calories...
- **Les noix sont trop caloriques** : inutile de dire que celle-ci me rend vraiment fou-furieux !