



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #39

24/12/2018

Titre

Créé le

JE VOCIFÈRE CET AVERTISSEMENT DEPUIS AU MOINS UNE DIZAINE D'ANNÉES !

Nous venons aujourd'hui de publier la citation #39 que vous lirez, j'en suis certain.

Cet article vient d'être publié sur internet et ne paraîtra dans *The Journal of Pediatrics* qu'au début de l'an neuf. Enfin, nous pouvons faire état de ces informations dûment entérinées par une prestigieuse revue médicale à comité de lecture : pas trop tôt !

Il semble que la consommation de sucre, en particulier de boissons gazeuses et sucrées, augmente le risque de développer un acné modéré à grave.

Toutes ces boissons délétères se retrouvent dans le collimateur : non seulement les sodas gazéifiés, mais aussi les thés glacés sucrés et les boissons aromatisées aux fruits.

Lorsque les adolescents atteignent une consommation de plus de 100 gr de sucre par jour, quel que soit le type de boisson sucrée, leurs chances de développer un acné vulgaire triple. Et ils parviennent facilement, à ces 100 grammes !

Que pensez-vous alors qu'on leur inflige ? Un traitement antibiotique qui perturbera encore davantage leur microbiote intestinal !

Est ce qu'on leur demande de réduire leur consommation de sucres ? Non. Ou alors rarement... Toujours en venir à conseiller un traitement médicamenteux (nocif) : c'est tellement plus facile que d'agir sur les habitudes alimentaires ou le mode de vie.

Mais cela ne fonctionne pas. Depuis 15 ans, je me révolte contre les sodas et jus de fruits en bouteille de plastic disponibles fournis par les distributeurs automatiques dans les écoles, heureusement aujourd'hui interdits dans la plupart de établissements.

De tels jus contiennent très peu de fruits mais beaucoup de sirop de fructose, hautement dosé en fructose et favorisant le diabète.

De plus, l'extraction du jus élimine les fibres bénéfiques naturellement présentes dans les fruits, ce qui rend le fructose beaucoup plus agressif et augmente le pic de sucre dans le sang qui résulte de leur consommation.

Tout ce qui est bu à partir de bouteilles en plastic est bourré de perturbateurs endocriniens qui, combinés à cette haute teneur en fructose, vont augmenter la résistance à l'insuline, voire provoquer un prédiabète ou de l'obésité en sus de l'acné.

Le problème est qu'il y a 10 ou 15 ans, tout le monde (y compris les autorités sanitaires) accusait les graisses de favoriser la prise de poids. Le sucre était soi-disant idéal pour « donner l'énergie nécessaire aux gosses pour jouer et grandir » ; le fructose était encore meilleur, fortement recommandé aux diabétiques parce qu'il n'était pas insulino-gène. Quelle blague, le fructose est hélas, et de loin, le sucre le plus diabéto-gène de tous.

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