



# Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

## TWEET GM #43

15/02/2019

Titre

Créé le

### LA FIN D'UN MYTHE : LE PETIT DÉJEUNER N'EST PAS UN REPAS IMPORTANT !

Nous venons tous juste de poster la [citation #43](#) et nous espérons que vous la lirez !

J'ai eu affaire à cette folie du petit-déjeuner pendant presque toute ma vie. Durant mon enfance et mon adolescence, j'ai toujours détesté prendre un petit-déjeuner mais j'y étais obligé par mes parents.

Lorsque j'ai pu décider de façon indépendante, j'ai vite cessé de le prendre. Toutefois, lorsque je suis devenu médecin, j'ai dû faire face à une myriade de critiques venant de collègues et de patients. Le harcèlement étant devenu extrême, j'ai jeté l'éponge après environ dix années de résistance et j'ai commencé à suivre le rite du petit-déjeuner... auquel j'ai fini par devenir accro.

Les choses ont progressivement empiré étant donné que je développais une envie de manger plus souvent, de plus en plus souvent... À tel point que l'idée d'aller au stade olympique de Londres en 2012 afin d'y applaudir Usain remportant trois titres olympiques (de plus) m'a stressé eu égard à l'approvisionnement alimentaire difficile durant les longues (et incroyables) heures durant lesquelles je séjournais au stade.

J'ai donc décidé que "*Brexit is Br-exit*" (vous aurez compris que je parle ici du Breakfast Exit) et j'ai remplacé ce foutu repas par du beurre salé dans une tasse de café !

J'ai alors souffert de maux de tête dus à la détoxification des nombreux xénobiotiques stockés dans les adipocytes (cellules adipeuses sous-cutanées et surtout présentes dans la graisse abdominale) affamés en train de fondre. Je suis alors parvenu à très lentement augmenter le temps entre mon repas du soir et le premier repas du lendemain qui est devenu un brunch, puis un lunch. J'ai alors réalisé que je suivais un jeûne intermittent.

Ce n'est qu'en 2016 que j'ai découvert mon génotype OGG1 'SC', à savoir hétérozygote variant, et qu'il valait mieux pour moi suivre un jeûne intermittent si je voulais prévenir la pléthore de maladies liées au stress oxydant. Par-dessus tout, il s'agissait de prévenir le cancer étant donné que mon enzyme de réparation de l'ADN (OGG1) travaille 7 fois plus lentement que la norme...

Laissez-moi maintenant tirer quelques conclusions :

- A) L'instinct des enfants ne devrait pas être minimisé.
- B) Le mythe du petit-déjeuner ne vaut pas plus que les autres mythes dont vous avez entendu parler, lorsqu'ils ne sont basés sur aucune science solide.
- C) Le jeûne intermittent fait des merveilles.
- D) La médecine personnalisée et préventive représente l'avenir de la médecine.