

NAME

EP 482 6/25/26.mp4

DATE

June 20, 2026

DURATION

1h 24m 37s

14 SPEAKERS

Del Bigtree

Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donald Trump, President of the United States of America

Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Male News Correspondent

Female News Correspondent

Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Male Speaker

Female Speaker

START OF TRANSCRIPT

[00:00:05] Del Bigtree

Avez-vous remarqué que cette émission n'a pas de publicités ? Je ne vous vends pas de couches, de vitamines, de smoothies ou d'essence. C'est parce que je ne veux pas que des sponsors d'entreprises me disent sur quoi je peux enquêter ou ce que je peux dire. Au lieu de cela, c'est vous qui êtes nos sponsors. C'est une production de notre organisation à but non lucratif, l'Informed Consent Action Network. Alors, si vous voulez plus d'enquêtes, si vous voulez des victoires juridiques historiques, si vous voulez des informations percutantes, si vous voulez la vérité, allez sur ICANdecide.org et faites un don dès maintenant. Très bien tout le monde, on est prêts ?

[00:00:44] Jenn Sherry Parry, Executive Producer

C'est parti.

[00:00:46] Del Bigtree

Action. Bonjour, bon après-midi, bonsoir. Où que vous soyez dans le monde, il est temps d'entrer sur le Highwire. Eh bien, la semaine dernière, j'étais à Tokyo, au Japon, où nous avons eu l'occasion de participer à des panels pour rencontrer des scientifiques et des experts qui se sont penchés sur le Covid. Étonnamment, certains des mêmes problèmes que nous avons vus ici en Amérique et chez les Américains, dans les systèmes hospitaliers et au département de la santé américain, sont la même histoire que nous entendons en Italie, en France et en Pologne. Comment se fait-il que, peu importe où vous étiez dans le monde, tout le monde ait commencé de la même façon et commis exactement les mêmes erreurs. Cela dépasse vraiment la raison, mais c'était incroyable. Ce que je veux dire, c'est que c'était une culture totalement différente, une expérience culturelle pour moi. Mais l'accueil a été incroyable. Euh, des journalistes, des gens qui viennent nous voir pour nous dire qu'ils vont organiser des projections dans tout le Japon, euh, même après notre départ, ils sont très enthousiastes à ce sujet. C'était donc un partage d'idées tout simplement incroyable. Nous allons faire une émission sur ce voyage, euh, quelque part dans un avenir proche pour que vous puissiez voir certaines des interviews que j'ai faites et certaines des révélations qui ont eu lieu lors de ce voyage incroyable. Euh, j'ai pourtant une très grosse émission de prévue. Euh, aujourd'hui nous recevons, euh, Pete Evans, le chef célèbre qui a écrit un nouveau livre de cuisine. Il va même m'emmener.

[00:02:28] Del Bigtree

On va vous concocter quelques petits numéros spéciaux. Euh, ça pourrait vous faciliter la tâche, à vous et à votre famille. Quelques petites bouchées qui, euh, devraient être un vrai régal. J'ai vraiment hâte. Mais d'abord, c'est l'heure du rapport Jaxen. Très bien. Jefferey. Vous savez, peu importe la terre sur laquelle nous nous trouvons ou même si nous sommes différents. Euh, la désinformation, la vraie désinformation, les vrais mensonges, la vraie tromperie, surtout autour, euh, des questions de vaccins et de liberté médicale. C'est la même chose, où que vous soyez. Les gens qui ont encore le cerveau irrigué et qui comprennent ce qui se passe sont horrifiés par ce qu'ils voient pour l'avenir. Et ils s'inquiètent particulièrement pour tous ces gens qui semblent complètement endormis, voire hypnotisés. Nous partageons donc tous cette expérience. Et pourtant, nous voici à The HighWire, à dire la vérité et, euh, à gagner du terrain, et nous ne pourrions pas le faire sans vous. Je suis vraiment très reconnaissant pour le travail que tu fais pendant que je voyage. Et donc, je tiens aussi en quelque sorte à saluer ton travail, parce que tu es reconnu par tous ces gens. Partout où je voyage, ils semblent penser que toi et moi sommes comme les deux doigts de la main. Mais au fait, pourquoi Jefferey Jaxen n'est-il pas là ? J'aurais aimé que tu sois là. C'était extraordinaire au Japon.

[00:03:56] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Oui. Eh bien, je dois dire que c'est tellement génial que vous puissiez jeter ces ponts dans d'autres pays, parce que nous sommes connectés par Internet, mais nous sommes en quelque sorte cloisonnés lorsqu'il s'agit de conversations en face-à-face, de compréhension mutuelle et de simple transmission de ces informations. Et, vous savez, pendant le Covid, je dirais que le système, les gouvernements ont réussi à imposer une sorte d'approche anti-humaine et uniforme à cette pandémie, sous toutes les formes que nous avons couvertes, mais les gens sur le terrain, les communautés ne se sont jamais vraiment connectés. C'est donc génial que vous soyez ce pont symbolique pour rapporter ces informations au cours de ces semaines, que vous reveniez et disiez : « voilà ce que j'ai trouvé, voilà comment ça se passe », et que nous puissions montrer aux téléspectateurs les vidéos de ce qui se passe. Je pense donc que c'est extrêmement important. Et je ne pense pas que les gens devraient vraiment minimiser cela. Ce sont comme des rapports de situation provenant du reste du monde, dans le nouveau monde où nous vivons actuellement.

[00:04:44] Del Bigtree

Oui, non, c'est... je me sens juste incroyablement honoré. Et ce qui m'intéresse vraiment, c'est que je me rends compte que nous n'avions pas vraiment mené cette enquête. Nous avons eu des entités et des médecins étrangers qui sont venus sur The HighWire, qui sont venus vers nous. C'est totalement différent d'aller sur le terrain et de vraiment parler aux gens pour ressentir leur expérience. On se rend compte que nous sommes tous vraiment frères et sœurs là-dedans, et nous devons arrêter immédiatement cette folie mondiale.

[00:05:12] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Oui, oui. Et parlons de l'expérience humaine, car il y a une histoire — nous allons vraiment nous aventurer un peu plus sur la corde raide ici sur Highwire — sur laquelle nous travaillons et faisons des recherches en arrière-plan depuis un certain temps chez Highwire, en réfléchissant simplement à la manière d'aborder cela. Et, vous savez, il y a tout juste un mois environ, la Maison-Blanche s'est manifestée et a exposé toute cette conversation avec un décret présidentiel qui ressemblait à ceci. Regardez.

[00:05:36] Del Bigtree

D'accord.

[00:05:37] Donald Trump, President of the United States of America

Aujourd'hui, j'ai le plaisir d'annoncer des réformes historiques pour accélérer de manière spectaculaire l'accès à de nouvelles recherches médicales et à des traitements basés sur les substances psychédéliques.

[00:05:47] Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

En vertu du décret présidentiel, le HHS accélérera la recherche, l'approbation et l'accès à de nouveaux traitements de santé mentale, y compris des thérapies psychédéliques telles que l'ibogaïne ou. Prendre cette décision. Cette étape décisive pour faire face à l'un des défis de santé publique les plus urgents auxquels notre nation est confrontée, la crise de la santé mentale. Plus de 14 millions d'Américains vivent avec une maladie mentale grave, et 1 adulte sur 4 souffre d'un trouble diagnostiquable chaque année. Le suicide a augmenté de plus de 30 % au cours des deux dernières décennies, avec un autre pic ces dernières années chez les vétérans. Plus de 6000 personnes meurent par suicide chaque année depuis 2001. Nous avons perdu bien plus de vétérans par suicide qu'au combat. Dans le même temps, des millions d'Américains vivant avec la dépression, le SSPT, l'addiction et d'autres troubles ne répondent pas aux traitements existants.

[00:06:48] Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

La FDA délivrera trois bons de priorité nationale pour la sérotonine, deux agonistes, également appelés psychédéliques, dans le cadre de ce nouveau programme sous cette administration. Les médicaments peuvent être approuvés en quelques semaines, pas en un an ou plus d'un an, mais en quelques semaines pour de nombreux hommes et femmes. Ils ont mené des combats sur le terrain. Mais même une fois les guerres terminées, ces combats se poursuivent dans leur esprit. Actuellement, il existe de nombreux médicaments en médecine dont nous ne savons pas exactement comment ils fonctionnent, mais nous constatons des résultats profonds si nous écoutons réellement ceux qui en éprouvent la valeur thérapeutique. Nous pouvons apprendre en tant que domaine médical. Il nous suffit d'écouter. Les histoires de ces personnes ayant obtenu des résultats spectaculaires. Ce sont des données. Ce sont des données scientifiques, même provenant d'un seul individu.

[00:07:44] Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Je veux dire que je suis ici grâce à l'homme à ma gauche, Brian Hubbard, et l'ancien gouverneur du Texas, Rick Perry, qui sont venus sur mon podcast. Ils m'ont dit à quel point cette médecine a un impact, cela et le fait d'avoir eu cette conversation avec eux. Des millions de personnes ont eu la chance d'entendre leur histoire. D'entendre les histoires de toutes ces personnes différentes dont la vie a été transformée par cela.

[00:08:07] Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

Avec ce décret présidentiel ici, nous avons brisé ces barrières et cela nous a permis d'agir. J'ai toute la confiance du monde dans le fait que cela sera codifié et restera à jamais. Alors merci beaucoup de prendre soin de vos militaires et de vos vétérans, et de donner leur chance aux membres qui travaillent là-dessus depuis si longtemps.

[00:08:25] W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Tous ceux qui se sont battus pour ce jour à travers des décennies de luttes monumentales, de sacrifices et de souffrances peuvent désormais proclamer une victoire historique pour la vie, la liberté et la recherche du bonheur.

[00:08:44] Del Bigtree

C'est vraiment, euh, incroyable. Nous, vous et moi, avons rapporté que des gens sont venus nous voir au cours de la dernière décennie, vous savez, pour nous dire : pouvez-vous parler des psychédéliques, du SSPT, de tout cela ? Mais Bobby a soulevé un point que je n'avais jamais entendu. Et c'était profond quand il a dit : nous perdons plus de vétérans par suicide qu'au combat. Je pense que c'est une déclaration incroyable.

[00:09:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ouais. Ouais. Vous savez, cette histoire présente tellement d'angles importants. L'un d'eux est vraiment que le gouvernement écoute la base. Il écoute les individus. Il écoute des gens avec des thérapies qui ont le potentiel de bouleverser une industrie dominante sur laquelle nous faisons des reportages depuis si longtemps, les interventions en santé mentale qui sont proposées actuellement, les ISRS, les effets nocifs ont été cachés, les patients qui ont subi ces préjudices même après avoir arrêté le médicament. Ils ont ces effets nocifs qui apparaissent. Euh, tout cela était caché et ces personnes ont été en quelque sorte laissées de côté au profit de ces médicaments blockbusters. Et c'était vraiment le seul outil dans la boîte à outils du psychiatre, ces interventions pharmaceutiques. C'est donc quelque chose de vraiment très intéressant. Et je veux me pencher sur le processus de la FDA ici, parce que ce n'est qu'une première étape. Il ne s'agit donc pas, vous savez, de drogues psychédéliques autorisées dans la rue. Ils ne les distribuent pas aux enfants dans la rue. C'est un processus très scientifique parce que c'est, vous savez, de la médecine lourde. Quiconque s'est déjà penché sur la question. Ce n'est pas quelque chose où on en prend un le matin et un l'après-midi et on continue sa vie. Il s'agit d'une médecine très, très sérieuse pour des personnes vivant des situations graves que les médicaments pharmaceutiques ne parviennent tout simplement pas à traiter. Donc, quand on regarde le communiqué de presse de la FDA à ce sujet, ils proposent une accélération, ces bons pour les maladies mentales graves.

[00:10:31] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Il est donc indiqué que la FDA délivre des bons de priorité nationale à trois entreprises qui étudient la psilocybine pour la dépression résistante aux traitements, la psilocybine pour les troubles dépressifs majeurs, et la méthylone pour le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Mais il est ensuite précisé : « De plus, l'agence autorise le lancement d'une étude clinique de phase précoce sur le chlorhydrate de noribogaïne suite à la soumission d'une demande de nouveau médicament expérimental. » C'est donc la première fois que ce médicament a pu être étudié aux États-Unis. Euh, sur ce point, je veux revenir un instant en arrière parce que pour cette conversation, les gens qui entendent cela pour la première fois, peut-être que vous avez vécu les années 1960, que vous étiez actif dans cette culture, la culture psychédélique des années 1960. Il y a beaucoup de stigmatisation qui entoure cette conversation. Je veux attirer votre attention sur cet article de Rolling Stone, et c'est vraiment le point essentiel de cette discussion. « L'essor de la contre-culture des années 1960 et le déraillement de la recherche psychédélique. » Il y est écrit : « Le président Nixon, poursuivi par l'impopularité croissante de la guerre du Vietnam, était trop heureux de trouver un coupable dans l'air du temps. La fête psychédélique s'est arrêtée net au début des années 1970. La loi sur les substances contrôlées de 1970 a assimilé le LSD et la psilocybine à l'héroïne et à la cocaïne, mettant ainsi fin à toute recherche légitime. » C'est là que réside la clé. « Le mouvement de contre-culture servant de bouc émissaire et les psychédéliques étant perçus comme une menace sociale, une menace sociétale. L'exploration prometteuse de ces substances par la communauté scientifique est passée au second plan. » Et c'est de cela qu'il s'agit ici.

[00:11:53] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Nous ne parlons pas ici de l'usage récréatif récréatif de drogues. Nous parlons d'une communauté scientifique qui est paralysée depuis des décennies. Et à bien des égards, c'est comme la recherche sur les vaccins parce qu'elle a servi de bouc émissaire. Anti-vaccins, les parents mentent sur les séquelles. Vous avez des décennies de de science et de ministères gouvernementaux qui auraient pu étudier les séquelles des vaccins et qui ne l'ont pas fait. Donc, le débat sur les psychédéliques, bien qu'il ne s'agisse pas d'un rapport de 1 pour 1, est, est assez similaire sur ce point : un domaine érigé en bouc émissaire, qui pourrait présenter de réelles promesses pour la recherche sur la santé mentale et d'autres problèmes, a été mis sur la touche à cause d'un gouvernement, de manœuvres politiques. Nous reprenons donc le flambeau maintenant. Et je voulais juste faire un petit un petit détour là-dessus pour en parler, juste pour cadrer les choses un peu différemment ici. Et juste pour appuyer Kennedy aussi. Il ne fait pas il ne fait pas que balancer des statistiques comme ça. Il s'agit des National Institutes of Health qui se penchent sur le problème de la santé mentale. Nous savons qu'aux États-Unis, il est indiqué qu'en 2022, ce sont vraiment les chiffres les plus récents. On estimait à 15,4 millions le nombre d'adultes âgés de 18 ans et plus souffrant d'une maladie mentale grave aux États-Unis. Ce nombre représente 6,6 % de tous les adultes américains. Et puis le suicide. Ce sont les taux du CDC. Et juste au cas où vous n'auriez pas bien entendu Kennedy sur ce point, il a bien dit 30 %.

[00:13:07] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Le taux global de suicide ajusté selon l'âge a augmenté de 30 % depuis 2002. Et il est indiqué qu'à partir de 2018, il a diminué jusqu'en 2020, puis a augmenté pour atteindre 14,2 en 2022, ce qui était similaire au taux de 2021. Je ne peux qu'imaginer ce que sont ces taux actuellement. Si nous avions les chiffres réels de 2026 au sortir de la pandémie. Mais le vrai débat ici concerne également ces thérapies, car encore une fois, ce sont des thérapies sérieuses destinées à nos vétérans. Et nous savons que les taux de suicide sont élevés. Nous savons que la maladie mentale est élevée et tous les... Tout ce qu'ils ont, ce sont des médicaments pharmaceutiques et les Affaires des anciens combattants. Le VA, et le VA est réputé pour faillir à sa tâche concernant la prise en charge. Voici une enquête de ProPublica qui examine « comment le VA laisse tomber les vétérans en matière de santé mentale ». Plus précisément, elle indique qu'« une analyse de ProPublica de 313 études menées par l'inspecteur général de l'agence ces dernières années montre des défaillances répétées dans les soins comportementaux. Ces défaillances ont entraîné des conséquences mortelles. » Nous connaissons donc les problèmes maintenant. Je présente simplement cela pour donner une idée aux gens. C'est un signal d'alarme clignotant. Nous avons des problèmes massifs dans ce pays et notre gouvernement est à l'écoute. C'est un mouvement populaire. Vous pouvez y entendre Joe Rogan. J'ai reçu ces personnes dans mon podcast, et le voilà à la Maison-Blanche essayant de faire adopter ce projet de loi. La FDA propose des bons. C'est donc un... cela devrait vraiment être considéré comme un scénario gagnant-gagnant pour la communauté scientifique et le monde de la recherche, pouvant potentiellement mener à quelque chose.

[00:14:29] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Maintenant, passons aux études. Voyons ce que ce produit fait, car cela ne ressemble pas du tout aux études que nous avons abordées auparavant. Voici l'étude sur l'ibogaïne. L'ibogaïne est un alcaloïde de l'écorce de racine d'un arbuste originaire d'Afrique centrale. Mais les populations locales, les autochtones de là-bas, l'utilisent pour des pratiques spirituelles depuis très longtemps parce qu'il se passe quelque chose. Il s'agit donc d'une thérapie à base d'ibogaïne et de magnésium pour des vétérans souffrant de lésions cérébrales traumatiques. Ils l'utilisent avec du magnésium parce que l'ibogaïne pose un problème de sécurité. Il y a un problème cardiaque lié à cela. Donc, si vous l'utilisez avec du magnésium, cela rend la chose beaucoup plus sûre, pour ainsi dire. Il est indiqué qu'il s'agit probablement de la première étude à apporter des preuves pour un traitement unique avec un médicament, unique. Voici la différence. Un seul traitement, pas pendant 2 ou 3 semaines. Nous donnons ces médicaments. Un traitement unique peut améliorer l'invalidité chronique liée à des lésions cérébrales traumatiques répétées dues aux combats et aux expositions à des explosions. Et c'est ce que disent les chercheurs. En résumé, nous avons étudié de manière prospective la sécurité et l'efficacité de mystic. Il s'agit donc essentiellement de l'ibogaïne avec du magnésium. C'est le protocole destiné aux vétérans des opérations spéciales. Euh, présentant des antécédents de lésions cérébrales traumatiques et d'expositions répétées à des explosions lors de combats, au départ, les participants à l'étude présentaient des niveaux cliniquement significatifs, significatifs de handicap, de SSPT, de dépression et d'anxiété après mystic.

[00:15:49] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

C'est le traitement : les participants ont montré une réduction remarquable, vraiment remarquable, de ces symptômes avec des tailles d'effet importantes, et les bénéfices se sont maintenus lors du suivi à un mois. Donc une dose, effet maintenu au suivi à un mois. En effet, les mesures d'invalidité continuent de s'améliorer et les taux de rémission des symptômes psychiatriques et de réponse un mois post-mystique sont restés élevés. C'est quelque chose que vous ne trouvez pas dans les interventions ou les essais de médicaments pharmaceutiques. Une dose, un mois. Euh, et pour en arriver là, toutes ces personnes participant à cet essai ont dû se rendre au Mexique. Tous ces, euh, ces vétérans, des vétérans des opérations spéciales. C'est donc ce que Kennedy disait à la Maison Blanche. C'est, c'est assez triste de voir que nous avons ces vétérans et qu'ils doivent se rendre dans d'autres pays pour que ce la soit possible. La FDA autorise donc désormais ce la aux États-Unis. Maintenant, décortiquons une autre thérapie ici. Il y en a quelques-unes, évidemment, que la FDA étudie. L'autre est la psilocybine. C'est un dérivé de champignon. C'est le composant actif à l'intérieur. Euh, et c'est différent de l'ibogaïne car la psilocybine est en fait étudiée depuis, depuis plusieurs années maintenant. Euh, voici quelques-uns des titres parus en 2022. Le plus grand essai à ce jour montre que la psilocybine réduit les symptômes de la dépression. C'est le King's College. Voici l'une des études de 2022 dans le New England Journal of Medicine. Donc, évidemment, vous assistez à une large diffusion de ces informations au sein de la communauté scientifique.

[00:17:08] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Encore une dose unique, « dose unique de psilocybine pour un épisode de dépression majeure résistant au traitement ». Juste pour notre public. C'est exactement ce que cela veut dire, un épisode résistant au traitement. Les personnes participant à ces essais ont tout essayé et rien ne fonctionne. Ils sont donc dans une impasse thérapeutique. Alors ils essaient ceci. Ce ne sont donc pas juste des gens ordinaires pris dans la rue. Ce ne sont pas des personnes attirées par l'idée de, vous savez, faire cela pour une raison quelconque, ce sont des personnes qui n'ont nulle part ailleurs où se tourner. Euh, et le BMJ a repris tout cela, euh, encore une fois, le BMJ, une revue majeure, a repris tout cela dans une méta-analyse, une revue systématique, y compris cette étude du New England Journal of Medicine juste là. Et elle a examiné l'efficacité de toutes les études sur la psilocybine au cours de ces plusieurs années de recherche. À présent, l'ensemble des preuves commence à se constituer. Elle indique les taux de réponse. Voici ce qu'ils ont trouvé. Le taux de réponse, le taux de réponse est défini comme une réduction de 50 % ou plus des symptômes dépressifs. C'est donc assez important. Globalement, la probabilité que l'intervention à la psilocybine entraîne une réponse au traitement était environ deux fois plus élevée qu'avec le placebo. Et puis elle passe ensuite au taux de rémission. Le taux de rémission. Vous savez, c'est un peu ce que l'on recherche, une rémission complète. Globalement, la probabilité que l'intervention à la psilocybine entraîne une rémission de la dépression était près de trois fois plus élevée qu'avec le placebo.

[00:18:24] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Nous constatons donc des choses tout à fait remarquables ici. Et cela concerne la dépression. Le SSPT, les troubles dépressifs majeurs. Et encore une fois, ces personnes n'ont pas d'autre option. Voyons maintenant une étude de cas qui vient de paraître. Nous commençons donc à dépasser la simple dépression dans la recherche pour nous pencher à nouveau sur une étude de cas, sur un seul patient. Mais écoutez ce cas sur les champignons magiques. C'est ainsi qu'on les appelle dans les médias, appliqués à la maladie d'Alzheimer. Ce qu'un cas remarquable peut nous apprendre. Je vais simplement lire ceci. « Cette femme, atteinte de la maladie d'Alzheimer, connaissait un déclin progressif depuis une décennie. Au cours des cinq années précédentes, elle communiquait principalement par mots simples et dépendait lourdement d'autrui pour les soins quotidiens. Elle avait également des difficultés à marcher et à s'habiller, et souffrait d'incontinence urinaire chronique. Elle a reçu cinq grammes de champignons contenant de la psilocybine », encore une fois une dose unique. « La quantité exacte de psilocybine n'est pas claire car la puissance des champignons varie. Pendant l'expérience, elle a beaucoup transpiré et est entrée dans un état prolongé semblable au sommeil. Environ 19 heures plus tard, elle a commencé à parler spontanément et à se remémorer des souvenirs de sa propre vie. Au cours des jours et des semaines qui ont suivi, le personnel soignant a rapporté qu'elle semblait plus éveillée, reconnaissait les membres de sa famille, marchait de manière plus autonome, commençait à s'habiller seule et avait retrouvé sa continence urinaire. « Un mois plus tard, elle a bénéficié d'une deuxième séance supervisée avec trois grammes de champignons, et est apparue à nouveau plus expressive et plus agile. » Pensez-en ce que vous voulez, mais pour ma part, j'y vois... Une promesse.

[00:19:52] Del Bigtree

C'est vraiment incroyable. Je rigole doucement dans mon coin, simplement parce qu'il serait difficile de faire un essai avec placebo pour cela. Je suis plutôt sûr qu'on sait si on a reçu de la psilocybine ou un placebo. Mais quoi qu'il en soit, ce sont des travaux très prometteurs, vraiment prometteurs.

[00:20:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Oui, je suppose que la levée de l'aveuglement naturelle fait intrinsèquement partie de l'expérience. C'est comme ça qu'on appellerait ça, n'est-ce pas ?

[00:20:16] Del Bigtree

Exactement. Il va falloir qu'on contourne ce petit, vous savez, effet secondaire, si l'on peut dire. D'accord. Ouais. Très intéressant.

[00:20:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donc, encore une fois, il s'agit évidemment d'une enquête. Nous sommes au seuil, vous savez, de beaucoup de nouvelles recherches ici aux États-Unis, ce qui est passionnant, et potentiellement de solutions pour des personnes qui ont vraiment été laissées pour compte sans solution face à une crise de santé mentale croissante. Maintenant, parlons de ce qui passe de ce que nous mettons dans notre corps à ce que nous mettons sur notre peau. Évidemment, c'est l'été ici aux États-Unis. Le soleil est chaud et la conversation autour de la crème solaire. Beaucoup de personnes nous ont contactés pour nous dire : « Pouvez-vous faire une analyse approfondie sur la crème solaire ? » Eh bien, voici ce que les médias vous diront sur la crème solaire. Regardez.

[00:20:56] Male News Correspondent

Que vous escaladiez une montagne, dévaliez les pistes de ski ou vous prélassiez au bord de la piscine, la crème solaire est un incontournable lorsque vous êtes exposé au soleil.

[00:21:02] Female News Correspondent

Les dermatologues et les professionnels de la santé vantent depuis longtemps la crème solaire comme un moyen efficace de prévenir les dommages causés par le soleil.

[00:21:08] Male News Correspondent

On nous répète depuis des années qu'appliquer de la crème solaire tôt, généreusement et fréquemment est notre meilleure protection contre les rayons UV du soleil à l'origine du cancer.

[00:21:17] Female News Correspondent

La crème solaire. C'est mon favori personnel. Ce sera votre meilleure amie, et les experts médicaux veulent s'assurer que vous en appliquez une couche chaque jour.

[00:21:26] Female News Correspondent

Ce qui est unique avec le cancer de la peau, c'est qu'il est si courant, mais aussi si évitable. Nous savons que près de 90 % des cancers de la peau sont liés à l'exposition au soleil.

[00:21:35] Male News Correspondent

Le cancer de la peau reste le cancer le plus répandu et le plus marquant en Amérique. Il y aura plus de 5 millions de cas de cancer de la peau qui seront diagnostiqués.

[00:21:45] Female News Correspondent

C'est le cancer numéro un aux États-Unis. 1 Américain sur 5 recevra un diagnostic de cancer de la peau à un moment donné de sa vie. Wow. Incroyablement courant,

[00:21:51] Male News Correspondent

C'est pourquoi la prévention est si nécessaire.

[00:21:53] Female News Correspondent

Exactement. Et la crème solaire est l'un des meilleurs moyens d'y parvenir.

[00:21:56] Female News Correspondent

Nous savons que le mélanome est plus fréquent chez les hommes, et ce sont eux qui ont le taux de mortalité le plus élevé. On pense que les hommes ne sont peut-être pas aussi assidus à appliquer de la crème solaire. Le bronzage sans danger, ça n'existe pas. C'est une énorme erreur.

[00:22:08] Del Bigtree

D'accord. Eh bien, je veux dire, écoutez, c'est, euh, je vais être honnête, je ne me souviens même pas de la dernière fois où j'ai mis de la crème solaire. Personnellement, vous savez, il y a eu un signal d'alarme dès le début. Je me disais, attendez que je comprenne bien. La vie, la source de toute vie est mon ennemie. On dirait une religion qui serait promue par des vampires. Vous savez, je porte des chemises à manches longues. Je porte des casquettes de baseball. Je ne pense pas que ce soit bon de se cramer. Mais ça, ça n'a jamais eu de sens pour moi. Juste se boucher les pores avec des produits, les chauffer, les laisser, vous savez, pénétrer. Je n'arrive tout simplement pas à imaginer un produit assez naturel pour que j'aie envie de jouer avec ça. Mais, vous savez, où en est la science là-dessus ?

[00:22:50] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ouais. Et je vais également situer cette conversation dans son contexte. Ce n'est pas... ce n'est pas tout noir ou tout blanc. Comme certains des sujets que nous traitons. Il y a beaucoup de nuances ici, et il y a une grande part de décision personnelle propre à chaque individu. C'est cela, le véritable consentement éclairé, et ce n'est que de la crème solaire, mais c'est très important. Donc en 2019, la FDA et le HHS ont publié ceci dans le Registre fédéral concernant la FDA. Et il y était écrit — c'est le véritable Registre fédéral de l'époque —, Département de la Santé et des Services sociaux, Food and Drug Administration, euh, produits, usage humain sans ordonnance, l'agence, Food and Drug Administration. C'est un projet de réglementation. Il est donc écrit que ce projet de réglementation décrit les conditions dans lesquelles la FDA propose que les produits de crème solaire sous monographie en vente libre soient généralement reconnus comme sûrs et efficaces et non étiquetés de manière trompeuse, ceci étant publié dans le cadre d'un examen continu des médicaments en vente libre mené par la FDA. Donc ce qu'ils font en 2019, c'est de dire : écoutez, nous allons faire un examen, en gros, de la crème solaire. Euh, or cet examen n'a toujours pas été finalisé à ce jour. Donc quand on parle de sûr et efficace, il y a... il y a un grand point d'interrogation ici. Est-ce vraiment sûr ? Ça me rappelle un peu le fluor. C'est comme si... on savait que... tout le monde disait que c'était sans danger. Mais l'EPA a déclaré qu'à un moment donné, ils allaient réexaminer cette science.

[00:24:02] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Nous les attendons toujours. C'est donc encore en suspens. Voilà un peu où nous en sommes avec la crème solaire. Mais en attendant, penchons-nous sur la science. Ainsi, en 2020, nous avons le Jama, le Journal de l'Association médicale américaine. Ils ont étudié la question. Il s'agissait, ironiquement, d'une étude financée par la FDA. Ils ont étudié « l'effet de l'application de crème solaire sur la concentration plasmatique », euh, avec leurs ingrédients actifs. C'était un très bon essai, un essai clinique randomisé. Il y était écrit : « dans cette étude menée dans une unité de pharmacologie clinique et examinant l'application de crème solaire chez des participants sains, les six ingrédients actifs testés, administrés dans quatre formulations différentes de crème solaire, ont été absorbés de manière systémique et présentaient des concentrations plasmatiques — c'est-à-dire dans votre sang, soit dit en passant — qui dépassent le seuil de la FDA permettant de potentiellement dispenser de certaines études de sécurité supplémentaires pour les crèmes solaires. » Ils disent donc, enfin, la conclusion de la FDA à ce sujet est de dire que, clairement, si cela ne dépasse pas ce seuil, nous n'avons pas besoin de faire d'autres études de sécurité. Et cette étude dit en gros que la quasi-totalité d'entre eux, pour la plupart, pénètrent dans l'organisme et dépassent les concentrations plasmatiques. Et ce n'est pas tout. C'est arrivé rapidement, d'ailleurs, en l'espace de 24 heures, mais cela s'est prolongé pendant des jours — cette concentration plasmatique est restée élevée pendant des jours. Donc, cette crème solaire est absorbée de manière systémique dans tout votre organisme via votre système sanguin. Et c'est clairement un problème, car elle ne reste pas simplement sur la peau et ne s'évapore pas.

[00:25:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

L'Environmental Working Group a rédigé un excellent article à ce sujet. Je recommande à tout le monde de consulter cet article. « Le problème avec les ingrédients des crèmes solaires. » Et cela vous donne un graphique très pratique que vous pouvez consulter pour voir tous les ingrédients sur le côté gauche. Ce sont les ingrédients actifs. Et puis, nous venons d'évoquer la proposition de classification de la FDA de 2019 comme sûrs et efficaces. Vous pouvez voir que pour beaucoup d'entre eux, ce n'est pas encore fait. Ils ne peuvent pas affirmer qu'ils sont sûrs et efficaces, à l'exception des deux derniers, qui sont minéraux. Nous avons le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc. Nous en parlerons dans un instant. Et puis vous passez à la colonne suivante. Absorbés par la peau. Oui, oui, oui, oui. Chacun d'entre eux est absorbé par la peau, à l'exception de leurs versions minérales. Mais c'est là, c'est là que réside un problème majeur. Preuves de perturbation hormonale. Vous pouvez voir ici que pour certains d'entre eux, il existe des preuves solides de perturbation hormonale. Ce n'est pas, ce n'est pas une bonne chose. Et aussi des allergies cutanées. Il existe des preuves de cela. Ce sont des motifs de préoccupation. Et c'est là le grand problème. Donc, en ce qui concerne ces ingrédients actifs, ce sont des produits chimiques, à l'exception de ces deux derniers. Ceux-là sont à base de minéraux, le zinc et le dioxyde de titane. Le zinc et le dioxyde de titane ne sont pas absorbés par la peau. La FDA vient tout récemment, ce mois-ci, d'approuver un autre produit chimique pour les crèmes solaires.

[00:26:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Cependant, ils l'ont approuvé et cela faisait preuve d'une certaine prévoyance ici. C'est un produit chimique, tout comme pour notre alimentation. Il a été approuvé en Europe, mais pas aux États-Unis. Et de la même façon, il y a beaucoup de produits chimiques dans les crèmes solaires qui sont interdits en Europe alors que nous les autorisons aux États-Unis. Mais la FDA élargit ainsi les options de crèmes solaires pour la première fois en 20 ans. Et il s'agit essentiellement d'un ingrédient qui ne s'absorbe pas dans le corps aussi facilement que les autres produits chimiques. Il a donc un poids moléculaire plus élevé, d'après ce que je comprends. Il reste donc à la surface de la peau. Vous n'aurez pas de problème avec ça. C'est donc bon signe. La FDA reconnaît enfin l'absorption systémique des crèmes solaires et les problèmes associés, car il y a des problèmes, et nous savons déjà qu'il existe de nombreuses preuves à ce sujet. Là encore, l'Environmental Working Group montre ce graphique. Et il s'agit au minimum de perturbations hormonales et d'allergies. C'est donc une source de préoccupation pour les gens. Avec ces informations, voilà l'un des sujets de réflexion auquel je pense que les gens devraient s'intéresser lorsqu'ils pensent aux crèmes solaires. Mais passons maintenant à certaines informations concernant, comme vous l'avez dit, le soleil, vous l'avez mentionné au début de cette séquence. Voici donc une étude de 2013, et c'était une étude assez intéressante.

[00:27:40] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

On y lit : « La prévention du cancer par l'exposition au soleil est-elle bien plus que le simple effet de la vitamine D ? Une revue systématique des études épidémiologiques. » Et il est indiqué ici : « nous avons constaté que presque toutes les études épidémiologiques suggèrent qu'une exposition chronique, et non intermittente, au soleil est associée à un risque réduit de cancer colorectal, du sein, de la prostate et de lymphome non hodgkinien. » C'est donc un grand sujet de discussion, ces cancers lorsqu'il s'agit d'exposition au soleil. Évidemment, beaucoup d'entre eux sont des cancers de la peau. Mais cette étude dit que, pour les autres cancers, il semble qu'il se passe quelque chose avec le soleil, au-delà de la vitamine D, qui aide les gens à se prémunir contre ces cancers. En voici une autre. « L'évitement de l'exposition au soleil est un facteur de risque pour la mortalité toutes causes confondues : résultats d'une cohorte sur le mélanome dans le sud de la Suède. » Ils ont donc étudié des milliers de personnes en Suède. Ils ont dit que c'était une conclusion fascinante. « Nous avons constaté que la mortalité toutes causes confondues était inversement... la mortalité toutes causes confondues était inversement liée aux habitudes d'exposition au soleil. » Donc, inversement liée. Notez que le taux de mortalité chez les personnes évitant l'exposition au soleil était environ deux fois plus élevé que dans le groupe ayant l'exposition la plus forte, ce qui se traduit par une surmortalité avec un risque attribuable dans la population de 3 %. « Conclusion : les résultats de cette étude fournissent des preuves observationnelles que l'évitement de l'exposition au soleil est un facteur de risque de mortalité toutes causes confondues. »

[00:29:03] Del Bigtree

Je veux dire, ça semble vraiment évident, n'est-ce pas ? Jefferey, tu sais, s'il y a une chose que nous avons vraiment apprise pendant le Covid, c'est à quel point la vitamine D est importante. Je n'y avais pas vraiment, tu sais, réfléchi. Mais ensuite, quand ils ont commencé à montrer que si l'on avait certains taux de vitamine D, on n'était pas hospitalisé. Personne ne mourait s'il avait un certain taux de vitamine D, tu sais, détectable dans le corps. Nous réalisons maintenant que ce sont les briques élémentaires de votre système immunitaire. Et donc, et nous oublions que c'est le système immunitaire qui s'occupe du cancer. C'est le système immunitaire qui décide si cet objet étranger ou, tu sais, ce produit chimique ou cette toxine doit être attaqué et expulsé du corps. Donc pour moi, ça va de soi, la seule façon naturelle, d'après ce que je comprends, d'obtenir de la vitamine D, qui est comme une hormone, c'est l'interaction de la peau avec le soleil. Sinon, nous prenons ces suppléments ; ça semble fou d'éviter la manière naturelle dont nous sommes conçus pour assimiler l'une des vitamines cruciales de notre corps. Et puis on commence, tu sais, tu sais, à se supplémenter avec des produits en bouteille et Dieu sait d'où ça vient avec tous ces problèmes, je ne sais pas. Tout cela semble être une évidence à bien des égards. Et c'est l'une de ces choses où la science nous a complètement égarés. Nous avons permis à toute une industrie de nous fourrer des saloperies dans les pores sans y penser. Quoi qu'il en soit, euh, c'est, euh, c'est formidable que nous commencions à voir des retours à la réalité dans les médias grand public.

[00:30:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Oui. Tout à fait. Et il y a une étude qui vient également de sortir plus tôt cette année. Et elle aborde, elle aborde ce que vous veniez de dire, c'est une balance bénéfice-risque. Et c'est vraiment ce que les gens doivent décider par eux-mêmes. Balance bénéfice-risque de l'exposition habituelle aux ultraviolets pour la mortalité cardiovasculaire, par cancer de la peau et cardiovasculaire, et par cancer de la peau. Et ils ont conclu ceci : dans cette vaste cohorte britannique, une exposition habituelle plus élevée aux UV, mesurée par l'indice Sunbeam, était associée à une mortalité toutes causes confondues, cardiovasculaire et par cancer non cutané plus faible, parallèlement à de plus faibles augmentations proportionnelles de la mortalité par mélanome et autres cancers de la peau. Dans l'ensemble, ces résultats remettent en question la vision simpliste selon laquelle le soleil est principalement un cancérigène cutané dont les bienfaits peuvent être remplacés par des comprimés de vitamine D, et soutiennent plutôt une perspective plus équilibrée dans laquelle l'exposition aux UV contribue de manière significative et non totalement substituable à la prévention des maladies cardiovasculaires et d'autres cancers majeurs. C'est donc un débat majeur ici. Et, vous savez, pour être responsable dans notre façon de rapporter les faits ici. Clairement, le soleil a bel et bien des effets sur les cancers de la peau. Et il existe plusieurs types de cancers de la peau. Il y a les carcinomes épidermoïdes. Il y a les carcinomes basocellulaires. Ceux-là, si vous les détectez tôt. Ce n'est pas très grave. Il y a un taux de survie très élevé pour ceux-là. Ils sont, ils sont vraiment très courants. Euh, mais ensuite il y en a un, il y a le mélanome. Pour le mélanome, nous allons nous référer à l'American Cancer Society à ce sujet. Et voici les statistiques pour le mélanome. C'est celui-là qu'il faut vraiment surveiller. Je veux dire, évidemment, il faut être vigilant. Faire attention à tous. Mais celui-ci, le cancer du mélanome. Le cancer de la peau est de loin le plus fréquent de tous les cancers aux États-Unis. Le mélanome ne représente qu'environ 1 % des cancers de la peau, mais cause la grande majorité des décès par cancer de la peau.

[00:32:10] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ainsi, lorsqu'ils utilisent le terme générique de décès par cancer de la peau et qu'ils essaient d'y regrouper tous les cancers de la peau, ce n'est pas exact. Le mélanome est celui qui en est responsable. Et c'est pour cela que pour les dermatologues qui ont serré les poings face à ma chronique, je vais leur adresser un petit signe d'approbation et leur attribuer ce graphique. Voici l'ABCDE du mélanome. Il faut donc faire attention à cela. Et ce n'est qu'un graphique rapide ici. Est-ce un grain de beauté ou un mélanome ? Euh, des visites régulières chez un dermatologue. Dermatologue. Ils peuvent s'occuper de ces choses, en particulier les carcinomes épidermoïdes ou basocellulaires, les acrochordons. Ils peuvent simplement les retirer avant que des problèmes ne surviennent. Pour les mélanomes, il faut évidemment s'en occuper plus rapidement. Mais c'est l'un des problèmes. Cependant, encore une fois, ce n'est pas une relation simple ici. C'est très nuancé. Ce n'est pas plus de soleil égale plus de mélanomes. En fait, il existe des études, mais faute de temps, nous n'allons pas aborder toutes les études, mais elles montrent que les personnes ayant une forte exposition cutanée au soleil dans le cadre de leur travail ont des taux de mélanome inférieurs à ceux des personnes qui travaillent dans des bureaux. Il y a donc beaucoup de données scientifiques que nous ne comprenons pas concernant l'exposition au soleil, mais nous espérons que cela pourra donner aux gens une idée de par où commencer. Évidemment, brûler est mauvais. Donc, il ne faut pas simplement aller dehors et brûler sous prétexte de vouloir s'exposer au soleil, car il est universellement démontré que ce n'est vraiment, vraiment pas une bonne chose.

[00:33:34] Del Bigtree

Eh bien, vous savez, nous en parlions tous pendant que nous travaillions sur ce segment : les lunettes de soleil ont-elles un effet ? J'ai hâte, nous allons faire des recherches là-dessus. Je sais que certains disent de ne pas porter de lunettes de soleil. Cela dit à votre peau que vous êtes dans l'obscurité alors que ce n'est pas le cas. Très intéressant. Tout cela fait que nous commençons à nous réveiller et, je pense, à voir les choses sous un nouvel angle, ce qui est formidable. Cela fait partie de ce que fait The HighWire. C'est ce que vous faites. Et je pense que nous forçons le récit dominant à évoluer. Alors, excellent travail. Jefferey, comme toujours, un reportage incroyable. Euh, on se voit la semaine prochaine.

[00:34:05] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

D'accord. Merci.

[00:34:06] Del Bigtree

D'accord. Eh bien, vous savez, regardez, quand vous observez le travail que nous faisons ici, demandez-vous : ai-je vu ce sujet présenté sur l'une des autres chaînes d'information que je regarde ? Est-ce que Fox parle du fait qu'on vous a peut-être menti sur la crème solaire ? Peut-être que votre exposition au soleil est importante pour vous. Peut-être devriez-vous commencer à adopter une approche plus équilibrée. Je ne pense pas. Et je ne cherche pas à cibler Fox en particulier. Qu'en est-il de MSNBC, de CNN ou de l'une des autres agences ? Et au fait, vous payez bien un abonnement au câble, n'est-ce pas, pour regarder ces choses que vous financez ? Vous savez, tous ceux qui vous ont menti pendant le Covid, qui vous abreuvent de désinformation à longueur de temps et vous poussent à courir sur les réseaux sociaux pour voir si vous pouvez y trouver des réponses, alors que vous pouvez simplement aller sur The HighWire chaque semaine, où nous passons les réseaux sociaux au peigne fin, nous analysons tout, et nous trouvons les données scientifiques que nous mettons ensuite entre vos mains, pour que vous puissiez lire tous ces articles si vous le souhaitez. Il vous suffit de vous inscrire à notre liste de diffusion : tout ce que vous avez à faire, c'est d'aller au milieu de la page, de descendre un peu jusqu'à 'Brave Bold News' et de nous donner votre adresse e-mail. Vous recevrez tous les documents que nous présentons dans cette émission, et s'il s'agit d'une vidéo, vous recevrez un lien. S'il s'agit d'une étude, vous recevrez l'étude complète, pas seulement le paragraphe sur lequel nous nous conseillons, afin que vous puissiez vérifier notre travail.

[00:35:19] Del Bigtree

Nous essayons de présenter cela à tous les acteurs du journalisme. Vous savez, c'est le protocole Highwire. Montrez votre travail. Ne me dites pas simplement qu'un expert vous l'a dit ou qu'un expert est venu dans votre émission. Highwire repose sur cinq valeurs fondamentales : la précision, l'intégrité, l'indépendance, la responsabilité et la transparence. Mais quand nous avons fini d'enquêter, nous ne nous disons pas simplement : « Eh bien, notre travail est terminé. » Nous vous avons montré qu'il y a un problème. Vous ne pouvez rien y faire. Non. Ensuite, nous prenons les fonds reçus grâce à votre soutien, et nous faisons appel à l'un des meilleurs avocats de l'histoire pour intenter des procès. Que ce soit pour le fluor. Nous avons maintenant le plus grand avocat spécialisé dans les affaires de fluor qui travaille avec Aaron Siri. Nous nous attaquons à la 5G et menons des enquêtes à ce sujet. Les microplastiques, et j'en passe, en plus de tout notre travail sur les vaccins. Et quand vous vous posez pour réfléchir au monde dans lequel vous viviez ou dans lequel vous vivez, à ce qui s'est passé ces dernières années, qui fait bouger les choses ? C'est tout ce que je veux dire. Quand vous pensez au fait que nous votons avec nos dollars, où vont vos dollars ? Vont-ils à ceux qui apportent un changement positif dans votre monde, ou financez-vous des choses qui vous mentent et qui apportent, vous savez, et qui financent... Honnêtement, tous ces produits qui font de la publicité sur les chaînes que vous regardez, vous les financez aussi, et ils se disent : « Oh, super, nous avons votre attention. »

[00:36:34] Del Bigtree

Continuez à nous empoisonner, continuez à nous donner des poisons que nous pouvons faire pénétrer dans nos pores. Je soutiens, je soutiens ça. C'est là que vont mes dollars. Évidemment, nous ne pouvons pas être parfaits. Évidemment, il y a des choses que nous devons faire. Nous devons nous en sortir dans la société. Mais comment créer un équilibre ? Comment créer un équilibre pour ces choses dans le monde ? On y parvient en soutenant les choses dont on sait qu'elles font vraiment la différence. Et nous pensons que c'est ce qu'est The HighWire. Il n'y a rien de tel. Il n'y a aucune, aucune organisation à but non lucratif. Il n'y a aucun groupe au monde qui ait cette approche multidirectionnelle. Nous ne vous proposons pas seulement l'une des meilleures émissions d'actualités et l'une des émissions d'actualités alternatives les plus populaires au monde. Avec The Highwire, nous intentons plus de procès que n'importe quelle organisation à but non lucratif similaire, et nous remportons plus de victoires que vous n'en avez jamais vu. Les changements dans le débat sur les vaccins en Amérique qui se bousculent devant la Cour suprême sont tous rendus possibles grâce à vous. Ils font des dons en ce moment même, 146 poursuites fédérales ont été engagées, 560 16 productions de documents ont été obtenues, y compris les données de Pfizer, les données de Moderna, les données. Personne d'autre n'a fait ça. Des livres sont en train d'être écrits à ce sujet en ce moment. Des livres qui n'existeraient pas sans The HighWire, l'ICAN et ceux d'entre vous qui parrainent notre travail. Et alors que, vous savez, nous sommes assis ici et réfléchissons au monde dans lequel nous voulons vivre, combien de temps nous reste-t-il avant que la gouvernance de l'IA ne prenne le dessus ? Et, vous savez, que notre gouvernement commence tout juste à activer les logiciels de reconnaissance faciale et, vous savez, peu importe, vous savez, est-ce que cela va tester mes glandes sudoripares quand je saisis le volant de ma voiture ? Si toutes ces choses vous effraient, alors nous avons besoin de votre aide dès maintenant.

[00:38:08] Del Bigtree

S'il vous plaît. Euh, c'est la dernière semaine où nous bénéficions du don jumelé de 1,5 million \$. Où en sommes-nous ? Eh bien, nous en sommes à 615 000 \$ en ce moment, ce qui signifie qu'il nous reste un peu de chemin à faire. Nous avons besoin de votre aide. Je veux vraiment que vous y réfléchissiez cette semaine. Faisons la différence. Vos 5 \$ à 10 \$. Vos 100 \$ se transforment en 200 \$. Vos 1 000 \$ se transforment en 2 000 \$. Vous avez compris l'idée. Mais nous voulons vraiment montrer aux sponsors qui rendent cela possible pour nous. Que ça marche. Merci. Merci. Pour ceux d'entre vous qui ont réussi dans la vie, lorsque vous proposez un don jumelé comme celui-ci, cela fait vraiment une différence. Si vous êtes l'un de ces sponsors qui souhaitent peut-être s'impliquer dans un produit spécifique sur lequel vous pouvez, vous savez, soit apposer votre nom publiquement, soit simplement savoir personnellement que vous avez fait la différence. Écrivez-nous simplement à info@ICANdecide.org. Nous allons continuer à faire pression sur ce gouvernement et le gouvernement va. À l'avenir. Nous avons certains des plus. Puis. Maintenant, vous voyez que les journaux changent d'attitude à ce sujet. Ils écrivent sous un jour positif. Cela semble inévitable.

[00:39:14] Del Bigtree

ICAN va changer ce débat sur les vaccins. C'est en route vers la Cour suprême. Tout cela est rendu possible grâce à vous. Je tiens à remercier tous ceux qui rendent cette, vous savez, formidable émission et tout le travail que nous faisons possibles. Et pour ceux d'entre vous qui regardent en ce moment, rejoignez l'équipe, rejoignez la famille, intégrez le réseau, intégrez l'Informed Consent Action Network. C'est votre chance. J'espère que vous le ferez. Maintenant, nous vous demandons simplement de cliquer sur le bouton faire un don en haut de la page. Devenez un donateur régulier. 26 \$ pour 2026, ce serait formidable. Comme ça, nous saurons. Et regardez. Qu'est-ce que c'est ? Un déjeuner ? Sautez un déjeuner, faites un jeûne intermittent un jour par mois. Et voilà. Vous nous aidez à changer le monde. Eh bien, en parlant de changer le monde, le mouvement Maha fait parler de lui ; alors que je voyage dans le monde entier, tout le monde parle de Maha, que ce soit en Italie, en France, au Japon, et j'en passe. Maha est sur toutes les lèvres. Mais qu'est-ce que cela signifie et comment le mettre en œuvre ? Eh bien, l'une des meilleures façons de le mettre en œuvre serait à travers votre propre alimentation, je suppose. Et si quelqu'un écrivait un livre de cuisine sur la façon d'adopter un régime Maha ? Eh bien, je vais m'entretenir avec Pete Evans. C'est le chef célèbre qui a conquis le monde. C'est vraiment l'une des plus belles personnes que vous rencontrerez jamais. Et si vous n'avez pas encore entendu parler de lui, préparez-vous. Le voici.

[00:40:38] Female News Correspondent

Le chef Pete Evans.

[00:40:39] Female News Correspondent

Pete Evans. Pete Evans, juge dans l'émission incroyablement populaire My Kitchen Rules.

[00:40:43] Female News Correspondent

Un chef, auteur et conférencier de renommée internationale devenu un nom familial grâce à des émissions télévisées à succès.

[00:40:48] Female News Correspondent

Une marque présente sur tout, des ustensiles de cuisine à l'évier.

[00:40:52] Male News Correspondent

Non seulement un esprit brillant, mais aussi un père aimant.

[00:40:55] Female News Correspondent

Producteur de documentaires avec plus de 30 livres de cuisine.

[00:40:58] Female News Correspondent

Gourou du bien-être pour une légion d'adeptes, le chef célèbre Pete Evans a vu sa page Facebook définitivement supprimée.

[00:41:05] Male News Correspondent

La chaîne Channel Seven a désormais écarté Pete Evans.

[00:41:08] Male News Correspondent

Ses positions pseudoscientifiques ont indigné d'éminents médecins.

[00:41:11] Male News Correspondent

Evans a suscité à plusieurs reprises la controverse sur les réseaux sociaux.

[00:41:14] Male News Correspondent

Pete Evans, chef célèbre et animateur de télévision, a été ridiculisé pour avoir remis en question l'industrie pharmaceutique, parlé de la santé intestinale, de l'alimentation saine et pour nous avoir dit de regarder en dehors du système. Alors, était-il vraiment fou ou simplement en avance ?

[00:41:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Dès que j'ai commencé à partager l'idée qu'on pouvait retrouver la santé en éliminant quelques aliments et en se concentrant sur des pratiques d'agriculture biologique et régénératrice, c'est là que les attaques ont commencé. Je savais qu'il y aurait des répercussions, mais je savais que c'était la voie à suivre et qu'il fallait simplement avoir confiance en ce chemin. Le paléo, c'est vraiment, vraiment simple. C'est en gros de la viande et trois légumes. C'est tout. Apprendre aux gens à cuisiner. C'est ce que signifie réellement être un chef célèbre. C'est simplement être un enseignant de ce métier, les arts culinaires, que j'adore. Et tant de médecins que j'ai interviewés pensent que 80% des maladies chroniques peuvent être complètement éradiquées grâce à des choix de mode de vie. Le meilleur choix de mode de vie, selon moi, est une bonne alimentation. Imaginez si 80% des visites à l'hôpital disparaissaient. Imaginez si le lobbying des entreprises pharmaceutiques avait 80% de financements en moins. Tout changerait. Je ne pense pas que quiconque puisse sous-estimer à quel point la nourriture est puissante pour rassembler les gens, partager de l'amour et en recevoir. Mon intention est de vivre aussi longtemps que possible sans maladie. Je veux vivre jusqu'à 100 110 ans, voir mes petits-enfants, mes arrière-petits-enfants, et simplement contempler ce magnifique spectacle du monde aussi longtemps que possible.

[00:42:43] Del Bigtree

Eh bien, c'est un honneur et un plaisir d'être rejoint par le chef célèbre Pete Evans et son nouveau livre, The Maha Cookbook. Entrons dans le vif du sujet, Pete, merci de vous joindre à moi aujourd'hui.

[00:42:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mon frère. Merci de m'accueillir. Et je tiens simplement à te féliciter pour tout ce que tu as accompli au fil des ans. Je suis un grand fan.

[00:42:59] Del Bigtree

Oh, merci, merci. C'est, euh. Je veux dire, je m'éclate. Tu sais, c'est génial de voir le monde changer autour de soi. Et, tu sais, depuis que nous nous sommes parlé avant le Covid, puis en plein Covid, et nous revoici aujourd'hui, euh, tu sais, ce sont des moments incroyables. Je dis toujours que ce sont les douleurs de l'enfantement du changement. Et, tu sais, MAHA, je pense que c'est quelque chose qui est né de cette, tu sais, pression du Covid, si on veut. Ouais. C'est vraiment, tu sais, voir l'alimentation s'associer avec, tu sais, la liberté médicale. Euh, je ne pense pas que la classe politique américaine l'ait vu venir. Et, euh, et du coup, mais tu l'adoptes pleinement dans ce livre de cuisine. Alors, parlons-en. Euh, pourquoi le livre de cuisine MAHA ? Quelle était ta réflexion derrière tout ça ?

[00:43:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eh bien, non seulement pour rendre l'Amérique à nouveau saine, mais aussi pour rendre l'Australie plus saine à son tour. Ouais, j'ai en quelque sorte, ouais, pris cette liberté. Et comme tu l'as dit, je veux dire, la nourriture est une si belle partie de notre vie.

[00:44:01] Del Bigtree

Ouais.

[00:44:02] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et comme tu viens de le mentionner, autrefois, pendant pratiquement toute l'histoire de notre évolution, la nourriture était l'une de nos priorités absolues.

[00:44:12] Del Bigtree

Ouais.

[00:44:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et je dirais qu'au cours des 50 ou 60 dernières années, elle est un peu descendue de quelques échelons. Et avec ce que tu disais sur Bobby et le mouvement MAHA, elle semble remonter l'échelle, ce qui m'enthousiasme à bien des égards, car je crois vraiment que le fruit le plus facile à cueillir... ...sans mauvais jeu de mots, c'est de se mettre en cuisine et de préparer de magnifiques plats, de créer des souvenirs, comme nous en parlions juste avant, pour nous-mêmes et notre famille, et au bout du compte, d'acquérir une compétence de vie essentielle. Beaucoup de gens peuvent tomber dans, euh, pas le piège, mais l'idée que cuisiner est une corvée. Ouais, que c'est un fardeau.

[00:44:54] Del Bigtree

C'est une vraie plaie

[00:44:55] Del Bigtree

Ma mère l'a vu. Je voyais bien que ma mère détestait cuisiner, et ça se traduisait un peu par de la flatterie.

[00:45:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et je suppose que mon intention, avec les compétences et les outils dont je dispose, est de rendre à nouveau la cuisine inspirante, sexy et amusante, et de faire en sorte que ce ne soit pas une corvée ni un fardeau. Et comment cela se produit-il ? Comment créons-nous le changement ? Et évidemment, tout le monde a son libre arbitre. Oui. Et je ne veux jamais imposer mes croyances ou quoi que ce soit à qui que ce soit. Euh, parce qu'on est déjà passés par là. C'est vrai, c'est vrai, c'est vrai. Alors, comment faire pour que la cuisine et la compréhension de l'importance de la nourriture remontent tout en haut de l'échelle. Et Maha est un si grand stimulant et un moment si important dans l'histoire de l'humanité, particulièrement dans ce pays, pour que cela se produise. Et je suis tellement reconnaissant et tellement heureux. Et ça me met les larmes aux yeux, surtout quand Bobby était en campagne et que le mouvement Maha a vu le jour. Je me disais : « Wow, quelle époque incroyable dans l'histoire de l'humanité pour que cela soit sur le devant de la scène, au premier plan, applaudi, célébré, et non pas juste quelque chose d'un peu... euh, perché. » Nous savons que cela aide. Nous savons que si les gens passent du temps en cuisine – pas énormément de temps – et réfléchissent à ce qu'ils cuisinent, en cuisinant avec amour, en cuisinant avec rires, en cuisinant avec une intention, on peut oser dire que nous pouvons rendre à nouveau l'Amérique, l'Australie et le monde sains, d'une manière délicieuse et amusante.

[00:46:39] Del Bigtree

Quand je dis... enfin, évidemment, vous voyagez beaucoup, vous rencontrez des gens, vous êtes un porte-parole de la cuisine, de l'alimentation et de la santé. Qu'est-ce qui l'a fait redescendre de quelques échelons ? Je veux dire, je suppose que c'est un peu... vous savez, est-ce que nous sommes trop occupés ? C'est juste le peu de temps dont nous disposons. Est-ce parce que nos grands-mères ne nous transmettent plus cela ? Je veux dire, est-ce que cela ne fait tout simplement plus partie de notre éducation ? Quels sont les principaux obstacles selon vous pour réussir à motiver les gens à s'engager dans cette voie ?

[00:47:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cela peut tout à fait être une combinaison de ces choses que vous venez d'évoquer, c'est certain. Et, et la plupart du temps, c'est par commodité et par manque de temps, ou du moins un manque de temps perçu. Oui. On peut donc commencer par apprendre les toutes, toutes premières bases : comment pocher un œuf, comment faire des œufs brouillés, comment cuire un steak, comment rôtir un poulet, comment préparer des légumes pour qu'ils ne soient pas fades et ennuyeux. Et honnêtement, dix minutes de temps de préparation en cuisine, ou même cinq minutes. C'est tout ce qu'il faut. Vous savez, une épaule d'agneau cuite lentement, par exemple, si vous aimez l'agneau. Oui, vous la mettez au four avant de partir au travail, ou dans une mijoteuse. Vous rentrez chez vous. Vous mangez des plats de qualité digne d'un restaurant, et même meilleurs qu'au restaurant, parce que vous savez d'où ça vient. Oui. Si, si vous prenez cela en considération et que vous y réfléchissez, et qu'une fois que vous vous y mettez, que vous commencez par les bases et commencez à ressentir les changements dans votre corps, vous savez, ce qui m'a poussé à m'y intéresser après avoir été chef pendant dix ou 15 ans, c'est vraiment ma femme. Elle a lu un livre intitulé Primal Body, Primal Mind de Nora Georgiadis, et cela nous a fait parcourir en quelque sorte l'histoire de l'alimentation et l'histoire de l'évolution humaine.

[00:48:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et selon moi, cela revient en quelque sorte à quelques faits simples. Ouais. De la viande ou des fruits de mer de bonne qualité. Des fruits et légumes sans pesticides. Si vous pouvez manger ça. Et quelques œufs si vous les tolérez. Si vous pouvez faire ça, il suffit de répéter l'opération. Ce qui est si excitant en 2025, 20, 26 et au-delà, c'est que nous y avons accès maintenant, comme je viens d'aller chez Whole Foods pour acheter nos, pour acheter nos, nos recettes, les ingrédients pour cela. Il y a de tout là-bas, des épices du monde entier, toutes ces magnifiques herbes, et puis de la viande ou des fruits de mer de très bonne qualité si vous le souhaitez. Et si vous avez un budget limité, vous pouvez chercher les options moins chères dans tous ces domaines. En général, les choses les moins chères sont celles de saison, les produits locaux. Ouais. Euh, les marchés de producteurs, évidemment les coopératives, si vous pouvez faire pousser vos propres herbes chez vous avec vos enfants, vous savez, c'est juste que nous avons une pléthore d'ingrédients, donc nous pouvons nous inspirer du monde entier car chaque culture a trouvé comment faire et faire en sorte que ce soit absolument délicieux. Et ces recettes classiques qui ont résisté à l'épreuve du temps, euh, vous pouvez les faire dans votre propre cuisine, vous savez ?

[00:49:49] Del Bigtree

Ouais.

[00:49:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

YouTube de nos jours, les émissions de cuisine, tout est là. L'information est là. Ouais. C'est vrai. Et pour moi, je pense que l'un des plus beaux cadeaux est d'apprendre à cuisiner. Vous savez, c'est un moyen, sans trop entrer dans les détails, mais il semble y avoir beaucoup de problèmes de santé mentale de nos jours, ce qui peut être un manque d'estime de soi, d'amour de soi, et apprendre une compétence vous permet de prendre confiance en vous. Vous construisez cette, cette relation avec vous-même, en montrant que vous pouvez faire quelque chose et que vous pouvez le faire bien. Et la cuisine est l'une des choses que nous pouvons apprendre. Si vous êtes novice, débutant ou que vous manquez de confiance. Et en l'espace de trois mois, six mois, un an, vous allez commencer à acquérir ces compétences de vie qui vous apportent un épanouissement personnel, de l'amour de soi, de l'estime de soi. Et puis quand vous pouvez partager cela, que ce soit avec vous-même ou avec les autres, vous savez, cela grandit, grandit et grandit encore, de sorte que, euh, si nous mangeons bien, évidemment l'anxiété, la dépression, ce genre de choses peuvent, peuvent disparaître.

[00:50:50] Del Bigtree

Je veux dire, ce n'est pas seulement, ce n'est pas seulement la confiance qu'il y a autour. En fait, nous reconnaissons de plus en plus que notre microbiote intestinal, ce qui se passe dans notre estomac, affecte réellement et véritablement nos niveaux d'anxiété, de dépression, notre santé mentale, ainsi qu'une multitude d'autres troubles auto-immuns, neurologiques et du développement chez les enfants. Mhm. Euh, cela revient vraiment à l'état de santé de notre estomac. Vous savez, j'adore ça, vous savez, quand je pense à un livre de cuisine, souvent on se contente de l'ouvrir. C'est juste un tas de recettes. Mais là, c'est vraiment un voyage et un apprentissage. Rien qu'à lire certains de ces chapitres, comme le chapitre un, Qu'est-ce que le Maha ? Et puis passer à l'esprit des courses Maha. C'est un sujet énorme. Personne n'en parle vraiment. Vider le garde-manger. Comment me débarrasser des choses qui m'encombrent ? Ça ne va pas m'aider. Le bel art de la cuisine, les régimes ancestraux, les aliments à réduire et à éliminer, vous savez, est-ce que c'est du bon bio, sans pesticides et issu de pratiques agricoles régénératrices ? Vous savez, nous en sommes au chapitre neuf maintenant : préparation des repas, planification, cuisine, achats en gros, enfants difficiles. Je pense que chaque parent en a au moins un, un mot sur l'eau, sujet crucial, les protéines, les graisses et les glucides, la santé intestinale et les aliments fermentés, et une invitation à d'autres découvertes. Et ensuite, on arrive aux véritables recettes Maha avec des plats de viande et de poisson. Et, euh, vous savez, l'un des débats, je veux dire, est-ce que vous entrez dans le débat de savoir si c'est paléo ? Je veux dire, on a l'impression que c'est paléo, végétarien et, vous savez, euh, végétalien, ou vous savez, et puis il y a des gens qui ne touchent pas à un légume, seulement de la viande. Comment, comment, comment fait-on en tant que chef ? Parce que je me bats avec ça tous les jours. J'ai l'impression de contrarier une partie de ma propre psyché. Je croyais que nous n'allions pas faire ça. Existe-t-il des règles simples pour éviter de se retrouver, vous savez, enseveli sous le débat sur...

[00:52:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Je ne suis pas un personnage controversé, comme vous le savez. N'est-ce pas ?

[00:52:47] Del Bigtree

Oui. Comment ne pas être coupé ? Genre, pourquoi la nourriture serait-elle coupée en premier ? Mais c'est, c'est devenu controversé. But it has it's gotten controversial.

[00:52:54] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cela peut être vraiment déroutant pour les gens parce que, si vous allez sur les réseaux sociaux ou si vous regardez simplement les actualités et qu'ils invitent des diététiciens, des nutritionnistes ou des entraîneurs sportifs, tout le monde a un avis différent là-dessus. Mon avis, c'est de faire très simple, de s'en tenir à l'essentiel. Euh, j'adore la viande de très bonne qualité, les fruits de mer, les légumes, les fruits, les œufs, les noix et les graines si vous les tolérez, mais pas en quantités énormes, et plutôt dans le cadre d'un régime pauvre en glucides.

[00:53:25] Del Bigtree

Bien sûr. Vous êtes donc en phase avec la pyramide inversée par Robert Kennedy Jr.

[00:53:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

À 100 %. Vous savez, sans entrer trop dans les détails, parce qu'on pourrait en parler pendant des heures. Mais, vous savez, les graisses de bonne qualité sont si importantes pour nous. Les protéines de bonne qualité sont importantes pour nous. Et ensuite, cela revient à, euh, qu'est-ce qui, qu'est-ce qui vous apporte de la joie ? Vous savez, j'ai des amis végétariens et végétaliens qui ont l'air d'être en pleine forme. Ouais. J'ai des potes qui sont carnivores et qui ont l'air d'être en pleine forme. Ouais. Je connais aussi des gens qui ne mangent pas bien et qui ont l'air d'être en pleine forme. Et, et on peut inverser cela.

[00:54:01] Del Bigtree

Trump. Je pense qu'en plus de ça, je pense que le gars...

[00:54:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eh bien, exactement.

[00:54:04] Del Bigtree

Semble avoir, euh, vous savez, une énergie infinie, vous savez, vous savez.

[00:54:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et j'en parle dans le livre, dans les suggestions de lecture, vous savez, le fait que nos systèmes de croyances émotionnelles et ce que j'ai exploré avant l'amour de soi, l'estime de soi, ces schémas de croyances émotionnelles peuvent être encore plus importants que ce que nous mangeons. Mais je pense que la chose la plus facile à contrôler et à choisir, c'est ce que nous mangeons. Et puis, comme vous en parliez, si nos intestins fonctionnent bien, notre... certains l'appellent notre premier ou notre deuxième cerveau. Alors certains de ces autres obstacles ou défis dans notre vie peuvent devenir beaucoup plus faciles à surmonter, à affronter et à résoudre. Mhm. Ces croyances émotionnelles que nous avons, vous savez, qu'elles viennent de la culture, de la politique, de la religion ou de la famille. Oui. Euh, donc je pense que pour moi en tout cas, l'alimentation est, peut être la première étape pour comprendre la santé régénérative à long terme, n'est-ce pas ? Parce qu'une fois qu'on commence à s'y intéresser et qu'on commence à retrouver de la vitalité, alors ces autres obstacles ou défis dans notre vie peuvent devenir un peu plus faciles à gérer, à comprendre et à traverser.

[00:55:23] Del Bigtree

Fantastique. Eh bien, nous nous sommes retrouvés un peu avant cette interview et nous nous sommes bien amusés en cuisine. Alors jetons un coup d'œil à ce qui vient de se passer en cuisine. Ne nous contentons pas de parler de rendre ça amusant. Voici comment Pete Evans rend cela amusant. Très bien, Pete, on dirait qu'on a de belles choses ici. Sur quoi travaille-t-on aujourd'hui ?

[00:55:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eh bien, je me suis dit qu'on ferait trois petites recettes. D'accord, on a des recettes simples. D'accord. Donc, des patates douces. D'accord. Rôties avec un peu d'Amarillo italien. En gros, une sauce aux herbes vertes.

[00:55:52] Del Bigtree

D'accord.

[00:55:53] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Super simple. On va faire une pizza. Donc c'est une...

[00:55:56] Del Bigtree

Pizza.

[00:55:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'est une pizza. D'accord. Sans la pâte à pizza.

[00:56:00] Del Bigtree

Donc sans la pâte, sans la charge de glucides, c'est ça.

[00:56:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'est juste de la viande pure.

[00:56:04] Del Bigtree

D'accord.

[00:56:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Avec de la tomate.

[00:56:06] Del Bigtree

Ça a l'air bon. Donc tous les adeptes du paléo seraient emballés par cette pizza.

[00:56:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oh, ils vont être tellement contents. D'accord, nous avons des poires pochées dans de l'eau de coco.

[00:56:14] Del Bigtree

Oh, wow. D'accord.

[00:56:15] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Vraiment, vraiment simple. On va donc commencer par les patates douces.

[00:56:17] Del Bigtree

D'accord. Très bien.

[00:56:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Voici donc des patates douces hasselback.

[00:56:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

De magnifiques patates douces biologiques.

[00:56:22] Del Bigtree

D'accord.

[00:56:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et puis, avec un petit couteau bien aiguisé, on entaille simplement la patate douce.

[00:56:29] Del Bigtree

Pas jusqu'au bout, alors. On en laisse juste un petit morceau. Pour que ça se tienne. Pourquoi faire ça ? Pourquoi ne pas simplement la prendre sans faire d'entailles, la mettre au four et la faire rôtir ?

[00:56:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eh bien, vous savez, parfois c'est juste pour l'effet visuel.

[00:56:43] Del Bigtree

D'accord.

[00:56:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mais vous pourriez tout aussi bien les couper en tranches. Mais les gens aiment les pommes de terre hasselback. Oui. On s'est donc dit qu'on allait faire une patate douce. Et, euh, vous pouvez placer des baguettes de chaque côté et l'entailler pour éviter de la couper complètement. D'accord. Ou juste légèrement comme ça ?

[00:56:58] Del Bigtree

Oh, je vois, on les pose à côté. Vous ne descendez pas trop bas. C'est ça. D'accord. Très bien.

[00:57:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Euh, un peu de sauce, un peu de matière grasse ici. J'ai donc utilisé du magnifique suif de bœuf.

[00:57:09] Del Bigtree

D'accord. Ouais.

[00:57:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Super. Tout simplement super. Un peu d'huile d'olive vierge extra, de l'ail haché, un peu de thym là-dedans. Alors on a juste. C'est délicieux.

[00:57:17] Del Bigtree

Je peux déjà dire que ça va être fabuleux.

[00:57:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Juste un tout petit peu de ça.

[00:57:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et ça va tout simplement au four à 350 pendant environ 45 minutes. D'accord. Tendre.

[00:57:26] Del Bigtree

D'accord.

[00:57:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un peu de sel là-dessus.

[00:57:28] Del Bigtree

Je veux dire, ça n'a pris littéralement que deux minutes. Je suppose que l'huile, le thym et l'ail ont peut-être pris une minute, mais c'est tout. Vous pouvez le faire.

[00:57:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'est tout.

[00:57:37] Del Bigtree

D'accord.

[00:57:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Vous voulez voir à quoi ça ressemble ?

[00:57:39] Del Bigtree

Ouais. Allons-y, sortons-les. J'adore ça. Vous nous montrez 45 minutes plus tard. Voilà ce que ça donne à la sortie.

[00:57:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Passez-moi cette dernière assiette. Ouais. Et la spatule. Compris. C'est chaud. Si vous voulez les faire glisser dessus.

[00:57:53] Del Bigtree

D'accord.

[00:57:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et l'Amarillo est une magnifique petite sauce aux herbes vertes. Vous pouvez la faire avec du persil, du basilic, de l'origan, ou de la marjolaine si vous préférez. On retire juste les feuilles des herbes, ou « herbes » devrais-je dire.

[00:58:12] Del Bigtree

J'adore les herbes. J'adore entendre ça. Ça change tout. Je trouve que ça donne l'impression que c'est encore meilleur. Pose ça juste sur le bord.

[00:58:19] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Magnifique. Donc, peu importe les herbes vertes que vous avez.

[00:58:22] Del Bigtree

D'accord.

[00:58:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Vous pouvez mettre ça dans un robot culinaire si vous voulez, ou un mixeur, ou juste un mortier et un pilon, ou un couteau bien aiguisé. En gros, vous mettez ça dans un bol. D'accord. Avec un peu d'ail. Si vous voulez y verser un peu d'huile d'olive extra vierge. Absolument.

[00:58:40] Del Bigtree

beaucoup de

[00:58:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oui. Beaucoup. Parfait. Pressez le citron dedans.

[00:58:46] Del Bigtree

Ça marche.

[00:58:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un peu d'ail frais fabuleux. Un peu de sel, un peu de poivre. Oups.

[00:58:56] Del Bigtree

Y a-t-il une façon de penser aux saveurs, comme l'acidulé, le sucré ou le salé ? Je veux dire, vous voyez, y a-t-il une règle pour ça ?

[00:59:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Les chefs adorent le gras, le sel et l'acide.

[00:59:07] Del Bigtree

D'accord.

[00:59:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et là, nous venons de mettre le gras avec l'olive.

[00:59:09] Del Bigtree

Huile, acide.

[00:59:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Le sel là-dedans, et l'acide. Un peu de jus de citron. D'accord, donc c'est pour les vinaigrettes, ces petites sauces, des petites sauces aux herbes comme celle-ci. Et puis on en dépose juste sur le dessus à la cuillère.

[00:59:20] Del Bigtree

D'accord.

[00:59:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et ça rehausse tout, je veux dire, cette petite sauce là. Excellent sur un steak. Super.

[00:59:25] Del Bigtree

Donc je vais manger la peau là-dessus.

[00:59:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ouais.

[00:59:27] Del Bigtree

D'accord.

[00:59:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ouais.

[00:59:29] Del Bigtree

Très bien.

[00:59:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et c'est juste un bon petit moyen de donner un peu de peps à des patates douces. Tu peux prendre cette cuillère si tu veux goûter.

[00:59:39] Del Bigtree

Je veux absolument goûter ça. C'est parti.

[00:59:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ça risque d'être chaud.

[00:59:50] Del Bigtree

Mhm.

[00:59:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Je vais utiliser mes doigts.

[00:59:53] Del Bigtree

Je n'ai jamais... j'ai toujours mangé ça avec juste du beurre, du sel, ou version sucrée avec de la cassonade. Mais associer le citron avec le sucré et les herbes, c'est tellement délicieux.

[01:00:06] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Une autre chose qui est vraiment très bonne avec la patate douce, c'est un peu de cannelle quand on la fait cuire au four avec de la matière grasse. Donc, encore une fois, que ce soit de l'huile d'olive, de la graisse de canard, du suif de bœuf, de l'huile de coco, n'importe quel type de matière grasse. J'aime utiliser la pléthore de matières grasses que nous avons. Les graisses saines.

[01:00:21] Del Bigtree

Tu en penses quoi pour ce qui est de la température, par exemple avec cette poêle qui est chaude ? Ouais. Elle a l'air très chaude là, sur le point de carboniser... quelles huiles ? Je veux dire, est-ce qu'on doit faire attention aux huiles qu'on utilise en fonction de la température ? C'est bien ça ?

[01:00:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oui et non.

[01:00:39] Del Bigtree

D'accord. Super.

[01:00:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

En tant que chef, on nous a appris quelque chose d'intéressant. Les choses dont on fait la promotion en ce moment sont justement celles avec lesquelles les chefs adorent cuisiner.

[01:00:48] Del Bigtree

D'accord.

[01:00:48] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Comme nous avons appris des traditions culinaires française et asiatique, ce serait du saindoux, de la graisse de porc de bonne qualité, de la graisse de canard, de la graisse de poulet comme le schmaltz, de la graisse de bœuf, du suif. On peut utiliser du suif d'agneau, de l'huile de coco, de l'huile d'olive extra-vierge de la Méditerranée.

[01:01:04] Del Bigtree

Ouais.

[01:01:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et euh, ouais, du beurre si vous tolérez les produits laitiers. Oui. Vous savez, certaines personnes ne le peuvent pas, d'autres oui. Ou du ghee, qui est un beurre clarifié.

[01:01:12] Del Bigtree

Ouais.

[01:01:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Donc à la maison, n o us avons toute une pléthore de...

[01:01:15] Del Bigtree

D'accord

[01:01:16] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et ensuite, o n n'a plus qu'à choisir. D'accord. On expérimente.

[01:01:20] Del Bigtree

Très bien.

[01:01:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

D'accord. Donc, v o ilà un plat de fait.

[01:01:22] Del Bigtree

Super. Absolument fantastique.

[01:01:25] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Passe-moi la viande là-bas.

[01:01:26] Del Bigtree

D'accord.

[01:01:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

La viande classique.

[01:01:28] Del Bigtree

Ce ne sont donc pas les deux mêmes. Il y a deux viandes différentes ici. On dirait. Ouais.

[01:01:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On peut faire ça avec n'importe quel type de viande hachée. Donc on peut le faire. Dinde, p o ulet, p o rc. J'ai du très bon porc bio ici. En gros, n'importe quoi. Ouais, c ' est ça. Et puis c'est aussi simple que de l'assaisonner avec un peu de sel. D'accord. Il y a des herbes italiennes là-bas si tu veux enlever le couvercle.

[01:01:47] Del Bigtree

Absolument, l a isse-moi me laver un peu les mains. Je répète.

[01:01:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On est tous amis, n'est-ce pas ? Ouais. On va mettre ça de toute façon.

[01:01:55] Del Bigtree

D'accord.

[01:01:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

D'accord. Ouais. Un peu d'oignon, un peu d'ail. On peut l'assaisonner aussi simplement ou aussi...

[01:02:05] Del Bigtree

Assaisonner la viande elle-même. Pour que ce ne soit pas juste un simple steak fade. On commence à avoir...

[01:02:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Eh bien, c'est un peu comme un simple steak de burger. Ouais. Tu sais, mais on ajoute juste...

[01:02:14] Del Bigtree

Je ne mets pas d'oignons ni d'herbes dans mes... Je devrais peut-être mettre des oignons et des herbes dans mes steaks de burger. Ce serait peut-être une bonne idée, en fait. D'accord.

[01:02:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et y râper un peu de jaune d'œuf, un jaune d'œuf bio, pour lier le tout également.

[01:02:26] Del Bigtree

D'accord.

[01:02:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et je vais faire le...

[01:02:28] Del Bigtree

D'accord. Je te laisse faire. Ça me va.

[01:02:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tu pourrais y mettre un peu d'ail, et un peu de piment si tu veux aussi.

[01:02:34] Del Bigtree

D'accord.

[01:02:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tu pourrais y mettre du bacon.

[01:02:36] Del Bigtree

Oh. Ça, c'est plutôt délicieux.

[01:02:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Du bacon de bonne qualité. Ouais.

[01:02:40] Del Bigtree

Ouais.

[01:02:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ce que tu pourrais faire pour moi, Dale, c'est t'occuper de ce suif. Ouais. Tu veux bien en mettre un peu à la cuillère dans cette poêle là pour moi pendant que je mélange tout ça. Alors ouais, c'est un mélange de, euh, porc et de bœuf de bonne qualité, mais vous pouvez faire ce que vous voulez. C'est ça. Et cette poêle est un peu chaude, ce qui est exactement ce que nous voulons. Et ensuite environ.

[01:03:03] Del Bigtree

Genre feu moyen. Est-ce qu'on veut à feu vif ? Est-ce que ça...

[01:03:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ça n'a pas vraiment d'importance. Tu peux en fait le mettre dans une poêle froide et directement au four. D'accord.

Mais cela lui donne une base un peu plus croustillante.

[01:03:13] Del Bigtree

D'accord. D'accord. Compris.

[01:03:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et puis cette viande va directement dans la poêle. Et il faut faire attention à tes doigts ici pour ne pas...

[01:03:21] Del Bigtree

...te brûler.

[01:03:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ouais. Tu peux aussi le faire sur une plaque sans qu'elle soit chaude. Avec un peu de papier sulfurisé ou de papier de cuisson et l'enfourner, le faire cuire jusqu'à ce que ce soit pratiquement cuit. Ouais. Et puis on égoutte tout excès de graisse dont on ne veut pas. Et puis on le garnit de, euh, purée de tomates.

[01:03:42] Del Bigtree

Alors, est-ce que je le mets juste sur le cru ici ? Est-ce que tu le retournes une fois ?

[01:03:45] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Je l'enfourne jusqu'à ce que ce soit cuit. D'accord. Je le sors. Je le garnis.

[01:03:49] Del Bigtree

Ensuite tu ajoutes ça.

[01:03:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

La tomate, du fromage. On a de la mozzarella de bufflonne là, et puis des tomates en tranches. Regarde ces magnifiques tomates que nous avons. C'est donc ce que j'ai fait avec ça. Au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

[01:04:01] Del Bigtree

Très bien. Voilà pour la dernière partie. En gros, tu cuis ça comme un burger. Tu le fais cuire. Donc on prend ça et on le met au four.

[01:04:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On le met au four. Ouais. Très bien. Si tu peux m'ouvrir la porte du four. Ça marche. C'est ça. Et c'est tout. Fais-le cuire jusqu'à ce que ce soit cuit. Égoutte le gras.

[01:04:18] Del Bigtree

On parle de 20 minutes.

[01:04:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ça va prendre cinq minutes.

[01:04:21] Del Bigtree

Cinq minutes ?

[01:04:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ouaip.

[01:04:22] Del Bigtree

D'accord.

[01:04:23] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On met notre sauce et notre fromage par-dessus. Encore cinq minutes. D'accord. Le dîner est prêt.

[01:04:27] Del Bigtree

Du coup, je pense au dessert pendant qu'on a la pizza là-dedans. En train de cuire. Très bien.

[01:04:32] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Un petit dessert tout simple.

[01:04:33] Del Bigtree

D'accord.

[01:04:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Des fruits bio ou des fruits frais ? Pochés dans de l'eau de coco.

[01:04:38] Del Bigtree

Oh, wow.

[01:04:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Quelques épices. C'est si simple.

[01:04:41] Del Bigtree

Je ne vois pas de sucre. On n'en met pas. On fait ça sans sucre. Pas besoin de ça, sans sucre.

[01:04:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Il y a assez de sucre là-dedans. Il y a assez de sucre. Des sucres naturels là-dedans. D'accord. Ouais. Je ne mange pas tant de desserts que ça. Mais si j'en mange, c'est quelque chose comme ça, n'est-ce pas ? Donc c'est comme un dessert classique de poires pochées de style franco-italien. Donc si vous allez dans des restaurants chics, ils auront des poires pochées. D'habitude, ils le font au champagne, au vin rouge ou au vin blanc avec du sucre et de l'eau. Mais l'eau de coco est parfaite pour cela.

[01:05:09] Del Bigtree

D'accord. Très bien. Super.

[01:05:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et, euh, vous pouvez éplucher votre poire ou pas. C'est comme vous voulez. D'accord. Laissez-moi juste... Ça donne juste une meilleure sensation en bouche si vous...题材

[01:05:19] Del Bigtree

Enlever la peau. Ouais.

[01:05:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Si vous voulez bien verser l'eau de coco dans cette casserole pour moi, versez tout dedans. Très bien. Génial. Et puis on a des épices là, si vous voulez en ajouter un peu, deux étoiles de badiane.

[01:05:31] Del Bigtree

Ouais.

[01:05:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ça lui donne un délicieux petit goût d'anis, un peu réglisse.

[01:05:36] Del Bigtree

Dis donc, ça sent bon.

[01:05:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et puis quelques bâtons de cannelle ici.

[01:05:40] Del Bigtree

Ouais.

[01:05:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et je retire juste les pépins des poires pour la présentation. Mais si vous le faites à la maison et que vous aimez manger les pépins, n'hésitez pas à les laisser. Et la dernière chose que je vais ajouter, vous pourriez y mettre de la vanille. Vous pourriez y mettre du safran. Vous pourriez y mettre du curcuma. Euh, on a un peu de gingembre ici.

[01:06:02] Del Bigtree

J'adore le gingembre.

[01:06:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On ajoute donc juste un tout petit peu de gingembre. Je veux dire, quand on y pense.

[01:06:07] Del Bigtree

Donc ça sert vraiment juste à parfumer le jus pendant la cuisson. On ne va pas manger le gingembre. C'est bien ça ?

[01:06:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'est comme vous voulez.

[01:06:13] Del Bigtree

Oui.

[01:06:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oui. Si vous êtes un mordu de gingembre. Oui. Gardez-le, parce que le liquide de pochage est tellement délicieux après, car toutes ces saveurs l'ont imprégné.

[01:06:24] Del Bigtree

Super.

[01:06:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Vous pouvez vous en boire un petit shot.

[01:06:26] Del Bigtree

Oh, magnifique.

[01:06:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et on fait cuire ça tout doucement jusqu'à ce que ce soit tendre.

[01:06:30] Del Bigtree

D'accord.

[01:06:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Généralement environ 30 minutes. Ça dépend de la maturité des poires.

[01:06:34] Del Bigtree

D'accord.

[01:06:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Très lentement. Tout en douceur. Vérifions notre viande.

[01:06:38] Del Bigtree

Faisons ça.

[01:06:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

En gros, je vais juste vider tout l'excès d'eau et de gras qui s'est dégagé.

[01:06:43] Del Bigtree

D'accord. Oh, dis donc. Ça sent vraiment bon.

[01:06:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ce n'est pas le plus joli des plats à ce stade.

[01:06:51] Del Bigtree

D'accord.

[01:06:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tout juste sorti de l'eau. Une partie du gras s'échappe, donc on peut simplement le filtrer ou le vider. D'accord. Et voilà. On se retrouve donc avec notre bonne base de viande.

[01:07:03] Del Bigtree

Ouais.

[01:07:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sauce tomate. Donc c'est comme de la purée de tomates. Ou vous pouvez prendre une sauce pour pâtes bio. D'accord. Étalez-la. C'est chaud. La poêle est chaude. Alors faites attention. Faites attention. Et si vous vouliez la faire parfaitement ronde. J'y aurais passé un peu plus de temps.

[01:07:19] Del Bigtree

Bien sûr. Pour les enfants, vous savez, ces enfants difficiles, il faut que ça ressemble un peu plus à une pizza. Compris. Oh. Et ensuite. Oh, ça a l'air délicieux.

[01:07:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Passez-moi les trois tomates de couleurs différentes.

[01:07:30] Del Bigtree

Compris. Et voilà. Des tomates anciennes. Elles sont magnifiques.

[01:07:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Si vous voulez bien les poser dessus.

[01:07:39] Del Bigtree

Ouais.

[01:07:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et vous-même ? Regardez ça. Bien fine.

[01:07:48] Del Bigtree

D'accord.

[01:07:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et selon que vous voulez du fromage ou non. C'est comme vous voulez.

[01:07:52] Del Bigtree

Qu'est-ce que je devrais... ? Râper du cheddar dessus. Si vous le vouliez.

[01:07:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mets du cheddar dessus, mon frère.

[01:07:56] Del Bigtree

D'accord. Je suis plutôt branché cheddar. Je veux dire, la mozzarella, c'est sympa, mais.

[01:08:00] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Peu importe. Du moment que ça vous donne le sourire.

[01:08:03] Del Bigtree

Et ces pepperonis ? On les met maintenant ?

[01:08:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On peut jeter quelques pepperonis. J'avais oublié les pepperonis. Oui, on va les glisser en dessous.

[01:08:09] Del Bigtree

J'allais dire, peut-être sous le fromage. D'accord, je vais vous aider.

[01:08:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et voilà. Merci.

[01:08:16] Del Bigtree

D'accord.

[01:08:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

On ne peut pas faire de pizza avec ça.

[01:08:19] Del Bigtree

Et voilà.

[01:08:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et voilà.

[01:08:21] Del Bigtree

Super.

[01:08:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Et peut-être un peu de sel. Au four. C'est tout. Cinq minutes.

[01:08:28] Del Bigtree

Cinq minutes. Et ensuite, c'est prêt. D'accord. Vous voyez cette poêle en fonte ? Je cuisine de plus en plus avec une poêle en fonte.

[01:08:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ce sont les meilleures.

[01:08:36] Del Bigtree

Ouais.

[01:08:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Les meilleures.

[01:08:38] Del Bigtree

Ouais.

[01:08:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Une bonne poêle en fonte. Ça vous dure toute une vie.

[01:08:44] Del Bigtree

D'accord. Ça ressemble exactement à une pizza, mais, vous savez, je ne vois pas de croûte.

[01:08:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Oui, regardez ça. Alors voilà la fameuse pizza. Si vous voulez la poser là. Non, si vous voulez prendre du basilic, juste devant vous sur la gauche, là, dans le bol.

[01:09:02] Del Bigtree

Ouais. Est-ce que je le pose juste dessus ? Est-ce que je le déchire un peu ? Qu'est-ce que vous recommandez ? Vous savez quoi ? Je vais y aller. Je vais y aller avec les morceaux entiers.

[01:09:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'est ainsi qu'on finit la viande, je vous montrerai la première étape dans une minute, mais, euh, et on peut arroser ça d'un peu d'huile d'olive extra vierge. Et si vous aimez la roquette.

[01:09:25] Del Bigtree

Tu sais, mon fils mange beaucoup de pizza ces derniers temps. Je lui dis, genre, mec, faut faire gaffe au pain. Il faut... ça pourrait être un moyen d'y ajouter des protéines.

[01:09:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ça fait un excellent déjeuner qu'on peut emporter au travail le lendemain. On peut le manger froid. On peut aussi le prendre au petit-déjeuner le matin, chaud ou froid. Ouais, c'est vraiment l'en-cas parfait. Je pense que la clé pour les gens, s'ils veulent changer d'alimentation, c'est de toujours avoir de la viande cuite de bonne qualité, des fruits de mer ou des œufs prêts à consommer dans le frigo, pour que ça devienne l'en-cas, pas vrai ? Au lieu des biscuits, des donuts ou peu importe ce que c'est, pas vrai ? Alors, des olives là-dessus, des anchois là-dessus.

[01:10:07] Del Bigtree

Ah ouais.

[01:10:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Absolument délicieux. Un peu de piment là-dessus si besoin.

[01:10:16] Del Bigtree

Alors, je pense que je vais juste prendre ça avec un petit morceau de basilic là. Santé.

[01:10:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Santé, mon frère.

[01:10:25] Del Bigtree

Oh, c'est... Tellement malin. Tellement facile. Vraiment délicieux.

[01:10:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Des poires ?

[01:10:35] Del Bigtree

Allons-y pour les poires.

[01:10:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mhm. Les cuillères sont derrière toi dans le...

[01:10:45] Del Bigtree

Ouais.

[01:10:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Le tiroir du haut. Je t'ai mis un morceau de gingembre là-dedans aussi.

[01:10:58] Del Bigtree

D'accord. J'adore.

[01:10:59] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Merci. Maintenant, tu peux garnir ça avec un peu de granola. Du granola sans gluten si tu veux. Peut-être, de la glace de bonne qualité, de la glace à la noix de coco ou de la glace classique au lait. Ouais. Il y a un peu de yaourt à la noix de coco. Du yaourt normal.

[01:11:24] Del Bigtree

C'était vraiment, vraiment délicieux, n'est-ce pas ? Tu sais, Pete, je, euh, malheureusement, je cours pour prendre un avion parce que tout ce que je veux faire en ce moment, c'est aller à l'épicerie, acheter des herbes, des herbes aromatiques. Ouais. Et, euh, rentrer à la maison et cuisiner. C'est tellement amusant. Vraiment, vraiment charmant.

[01:11:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Merci de m'avoir accueilli chez toi, dans ta cuisine. Et, euh, quel régal.

[01:11:45] Del Bigtree

Tu sais quoi, mec ? Honnêtement, merci d'être toi-même. Ton énergie est tout simplement magnifique. J'adore l'énergie que tu apportes aux plantes, à la terre et à cette expérience de la cuisine. C'est vraiment magnifique.

[01:11:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Je t'apprécie, mon frère, je t'adore. La nourriture est une médecine.

[01:11:58] Del Bigtree

La nourriture est une médecine. D'accord. Eh bien, je veux dire, c'était tellement amusant et tellement incroyablement délicieux. Et je pense que, plus important encore, c'était facile. Je veux dire, c'est quelque chose pour lequel, tu sais, ma femme et moi nous améliorons vraiment, n'est-ce pas ? C'est incroyable à quel point c'est simple de cuire un steak. Je veux dire, c'est vraiment la chose la plus facile au monde. Et j'allais au restaurant pour que ce soit fait. Et toi, tu es là à dire : c'est la seule chose qu'on peut faire à la maison et c'est prêt. Je veux dire, honnêtement, le plus long, c'est si on fait bouillir des pommes de terre ; je me disais, le steak va prendre trois minutes. Tu vois ce que je veux dire ? Les pommes de terre, c'est ce qu'il faut anticiper. Mais c'est vraiment génial de simplement se mettre en cuisine. De s'amuser. Un dernier conseil pour quelqu'un qui est intimidé par l'idée de cuisiner ? Je sais que ma mère avait l'impression qu'il n'y aurait que des plaintes. C'est comme si, je pouvais voir ses épaules se crispier, tu sais. Tu sais, tu as la famille difficile. Tu n'es pas à la hauteur. Comment contourner cela ?

[01:12:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Que ce soit mon livre ou d'autres recettes disponibles, je pense qu'inclure les enfants, si vous avez des enfants, des petits-enfants ou votre partenaire, oui, faites-leur choisir une recette par semaine qu'ils veulent manger dans un livre ou quelque chose comme ça. Alors faites-les, faites-les participer. Si vous avez de jeunes enfants, cela peut être de casser un œuf et de le battre, ou de cueillir des herbes. Et, et je pense que lorsque les gens se sentent à l'écart — parce que les humains veulent juste créer du lien —, les enfants veulent créer du lien avec leurs parents. Je veux dire, c'est tout simplement ça, pas vrai ? Ils ne veulent pas être mis de côté dans un coin. Ils veulent se sentir valorisés et, et en faire partie et collaborer. Et cela pourrait donc être une très bonne chose. Et si vous êtes difficile, les enfants difficiles viennent parfois de parents difficiles. Ce n'est pas, ce n'est pas une généralité, d'accord ? Je m'amuse un peu là, mais, euh, si vous pouvez transformer la cuisine en un environnement amusant et joyeux, passez de la bonne musique que toute la famille adore. Pas seulement du death metal, si c'est votre truc. À moins que vous ne soyez seul à la maison, allez-y carrément.

[01:14:02] Del Bigtree

J'ai travaillé dans la restauration pendant 20 ans pour une raison ou une autre. Les sous-chefs adorent le death metal. Je ne sais pas à quoi c'est dû. Qu'est-ce qui vous fait vous lever à 5 h du matin pour, genre, commencer à cuisiner ?

[01:14:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ou quand je dirigeais des cuisines pendant plus de 20 ans et que nous faisons des semaines de travail de 80 à 100 heures, à faire nos semaines. Je passais les Beatles, Fleetwood Mac, de la musique tout simplement magnifique et entraînante, parfois un set classique. Pour installer l'ambiance, de sorte que les gens soient déjà dans un environnement joyeux, vous savez. Sentir l'ambiance, choisir l'ambiance, créer l'ambiance, vous savez, et juste cette chose simple, un peu de musique, ça peut vraiment faire toute la différence. Et cette inclusion et cette conversation à ce sujet. Est-ce que tu aimes ça, et peut-être mettre différents condiments sur la table ? Deux sauces différentes, des herbes différentes, des épices différentes. Ainsi, vos enfants ou votre partenaire et vous-même pouvez expérimenter, car nos palais, si nous mangeons constamment de la nourriture peu savoureuse, nous pouvons émousser nos sens, n'est-ce pas ? Donc, si nous pouvons commencer à incorporer, comme j'adore ce que Bobby a dit récemment, par exemple qu'il mange principalement de la viande plus des aliments fermentés, et pour la choucroute, le kimchi, les cornichons, ça peut faire beaucoup pour quelqu'un qui n'en a jamais mangé. Peut-être bien. Mais si on peut continuer à en proposer à table, comme l'autre jour, c'était super. Mes filles ont 20 et 21 ans, et j'ai toujours de la choucroute sur la table. Je mange comme Bobby. Ouais. Et, euh, ma fille aînée, qui n'était pas très, euh, elle n'aimait pas trop la choucroute l'autre jour. Je veux dire, elle a 21 ans maintenant, mais elle a dit : « Je vais en reprendre. » Vous savez, je me suis dit : « Et voilà. » Les goûts des gens changent, et parfois, la pire chose qu'on puisse faire, c'est de forcer, comme j'en parlais tout à l'heure.

[01:15:46] Del Bigtree

Oui.

[01:15:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

C'est l'une des meilleures choses que j'aie jamais...

[01:15:50] Del Bigtree

Je me souviens d'un bras de fer quand j'étais gamin avec du boulgour, ma mère avait fait du taboulé ou un truc du genre. Du genre, « tu vas le manger ». Je crois que ça a duré six heures, et je n'y ai plus jamais touché depuis. Je me suis mis au quinoa. Je me disais, d'accord, je peux manger du taboulé de quinoa. Mais ouais, gardez ce boulgour loin de moi.

[01:16:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Alors la dernière, la dernière chose que je dirai, c'est que l'une des plus grandes leçons que j'ai apprises, mis à part le fait d'inviter au lieu de forcer, c'est que si vous proposez une invitation, avec de la nourriture sur la table ou autre chose, cela donne le pouvoir à la personne invitée d'explorer. Ils peuvent dire oui, ils peuvent dire non. Ils peuvent dire peut-être, peut-être, peut-être la prochaine fois maman ou papa, vous voyez ? Mais, euh, l'invitation est un si beau, si beau mot et, euh, une si belle intention pour les gens.

[01:16:37] Del Bigtree

Génial. Où pouvons-nous suivre votre travail au-delà du simple livre ? Est-ce que vous avez, vous savez, des réseaux sociaux où, vous voyez.

[01:16:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

De retour un tout petit peu sur les réseaux sociaux ces jours-ci, un peu sur Instagram et, euh, chef Pete Evans, j'ai été boycotté il y a de nombreuses années. Non, je reviens tout doucement, tout doucement. Juste de magnifiques recettes ces temps-ci. J'ai retiré mon chapeau de complotiste pour le moment. Et, euh, mais oui, mon, mon cœur et mon âme vibrent pour la belle cuisine.

[01:17:07] Del Bigtree

Fantastique. Merci de vous être joint à nous aujourd'hui. J'apprécie vraiment.

[01:17:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Je t'aime, mon frère.

[01:17:11] Del Bigtree

Merci. Toi aussi. Très bien. Écoutez, vous, vous voulez ce livre ? Euh, la nourriture est magnifique. C'est un si beau voyage. Et je, vous savez, je pense que c'est, c'est juste le prolongement de ce mouvement. Ce n'est pas un mouvement politique. C'est un mouvement pour la santé, un mouvement du peuple. Et vraiment, vous savez, pour que les gens aient un estomac en bonne santé. The Maha Cookbook, euh, procurez-le vous partout où l'on vend des livres. Euh, cela fait partie de notre mouvement en pleine expansion. L'une des façons de, vous savez, vous exprimer dans ce mouvement est de trouver vos semblables. Trouvez votre communauté. Et le meilleur moyen d'y parvenir est de vous procurer des produits dérivés de Highwire pour vous reconnaître en public. Regardez ça.

[01:17:49] Male Speaker

Bonsoir. Il est temps de monter sur, The Highwire

[01:17:58] Female Speaker

Nous vous l'avons demandé et vous avez répondu présent, en nous montrant comment vous faites du Highwire.

[01:18:02] Female Speaker

C'est comme ça que nous faisons du Highwire.

[01:18:04] Female Speaker

C'est comme ça que nous faisons du Highwire.

[01:18:05] Female Speaker

L'équipe Highwire est représentée dans le monde entier.

[01:18:09] Female Speaker

Arborant nos nouveaux équipements Highwire dans l'État libre de Floride.

[01:18:12] Male Speaker

Quand je porte cette casquette, ça me rend fier.

[01:18:15] Female Speaker

Je suis doula et éducatrice à la naissance, et j'adore porter mon t-shirt « Get Factsinated ».

[01:18:20] Female Speaker

Parfois, ce n'est pas seulement ce que vous portez, c'est aussi qui vous rencontrez en le portant.

[01:18:24] Female Speaker

Hier, alors que je portais ce t-shirt, un touriste s'est approché de moi et m'a dit : « J'adore ce t-shirt ».

[01:18:28] Male Speaker

Depuis 2020, quand je me suis réveillé de la Matrice, je parle à mes voisins, je me connecte avec des groupes locaux.

[01:18:35] Female Speaker

Il y a beaucoup de gens qui hésitent un peu à aborder le sujet de la vaccination, et porter ce t-shirt leur permet de m'aborder, et je sais exactement où envoyer

[01:18:44] Female Speaker

ces personnes. Que vous déposiez les enfants à l'école ou que vous défiliez dans des rassemblements à travers le monde, nous voyons votre dévouement. nous ressentons votre soutien. Nous voulons voir des millions de porteurs de vérité montrer au monde comment ils font du Highwire. Rendez-vous sur la boutique de Thehighwire.com pour soutenir notre mission et faire le plein d'équipements pour toute la famille.

[01:19:03] Female Speaker

Merci beaucoup. Continuez comme ça.

[01:19:05] Male Speaker

Merci de diffuser la vérité.

[01:19:06] Female Speaker

On vous adore. Merci pour ce que vous faites.

[01:19:12] Del Bigtree

Je tiens à remercier Pete Evans d'être venu dans notre studio, c'était vraiment génial. Quel plaisir de cuisiner. J'espère que vous y penserez. Vous savez, ça m'a fait repartir en me disant que je voulais faire ça plus souvent avec notre famille. Nous allons tous manger au restaurant. C'est une chose. Mais s'asseoir, cuisiner ensemble, s'activer ensemble, mettre la main à la pâte, vous savez, dans le beurre, le sel et les épices ensemble. Une si belle expérience en famille. Et ce sont ces choses que nous... vous savez, on a tendance à être tellement occupés. Je repense à certains de ces moments mémorables de mon enfance, c'étaient de petites choses comme ça, juste de petits moments dont on se souvient avec ses parents et que l'on chérit pour toujours. J'ai vécu plusieurs moments que je vais chérir au cours des dernières semaines et des derniers mois, en voyageant partout dans le monde, en rencontrant des gens, en étudiant leur culture, en m'immergeant dans leur culture, mais aussi en constatant simplement que nous sommes tous pareils : nous voulons tous la liberté. Nous voulons tous le droit de choisir. Nous voulons tous une alimentation saine. Nous voulons tous de l'eau propre. Nous ne voulons pas de produits chimiques ni de polluants éternels. Nous ne voulons pas que les grandes entreprises soient autorisées à nous empoisonner. Mais surtout, nous voulons le contrôle de notre propre corps et nous voulons prendre les décisions pour nos enfants. Peu importe le pays dans lequel vous vous trouvez dans le monde.

[01:20:28] Del Bigtree

Peu importe que vous ayez grandi sous le communisme ou que vous ayez grandi libre. Une chose est sûre, personne ne veut que le gouvernement lui dise comment élever ses enfants, et certainement pas ce qu'il faut mettre à l'intérieur de leurs enfants. Nous sommes donc tous ensemble dans cette conversation. J'ai fait, comme je l'ai dit en début d'émission, un voyage tout simplement extraordinaire au Japon. Je partagerai certains détails de ce voyage et présenterai certaines des personnes que j'ai rencontrées dans de prochaines émissions, alors que nous mettons en place cette conversation internationale que mène désormais The HighWire ; c'est une émission internationale, ce qui en constitue une part essentielle. Mais pour l'instant, ce week-end, je retourne à New York pour l'événement Farm Food Freedom, dans l'un des lieux les plus cool que l'on puisse voir. Cet endroit est bien réel. C'est une grange construite sur la ferme d'Abby Rockefeller. C'est la Rockefeller qui a résisté à la folie et a décidé qu'elle voulait rendre le monde meilleur. C'est sa ferme biologique, Churchtown Dairy. Je crois que j'ai participé à cet événement chaque année ces dernières années. Nous nous asseyons tous ensemble, de formidables experts discutent, nous partageons le pain. Il y a généralement des fromages locaux en cours de fabrication, du pain, et le plaisir de faire partie d'une communauté. Mais venez me voir là-bas.

[01:21:47] Del Bigtree

C'est l'un des espaces les plus naturels et interactifs dans lesquels j'ai l'occasion de m'exprimer, et j'ai hâte de retrouver certains des formidables intervenants qui vont m'y rejoindre. C'est donc ce week-end. La ferme d'Abby Rockefeller. Vous pouvez simplement aller sur ce site web et prendre un billet. Farm Food Freedom. C'est sur maxcain.com/events, bien sûr. Max Cain de Farm Match, une excellente initiative dans laquelle vous impliquer si vous cherchez des fermes biologiques près de chez vous pour y acheter directement votre nourriture. L'alimentation est une médecine. C'est un enjeu de taille. Et l'année dernière, l'un des grands sujets abordés a été le droit d'abattage, qui figure dans la loi agricole actuelle. Thomas Massie a fait beaucoup de progrès sur ce point. Quoi qu'il en soit, ce sont des conversations qui avancent et façonnent le monde. Et franchement, vous devez absolument rencontrer Abby. Quelle femme formidable et si dynamique elle aussi. Alors, on se voit là-bas. Si vous êtes dans l'État de New York, n'importe où dans ce secteur. Hudson, New York. On se voit ce week-end. Et pour tous les autres, voilà ce que nous faisons. Nous parlons de vérité. Nous vivons la vérité. Nous nous tenons debout, où que nous soyons dans le monde. Où que vous soyez dans le monde, vous êtes sur The HighWire. Et nous faisons partie de votre famille, et nous sommes heureux d'être chez vous alors que vous regardez cette émission en ce moment, j'espère que vous partagerez cette émission et tous les autres épisodes avec toutes les personnes que vous rencontrerez.

[01:23:05] Del Bigtree

De plus, s'il vous plaît, continuez à partager An Inconvenient Study. Cela a un impact massif à travers le monde. Partout où je vais, nous intégrons de plus en plus de langues étrangères au fur et à mesure que nous effectuons les doublages, et à mesure que nous créons les sous-titres dans les différentes langues, vous les trouverez sur [An Inconvenient study.com](https://AnInconvenientStudy.com). Vous pouvez donc littéralement partager cela avec vos amis qui se trouvent peut-être dans d'autres pays, et les amener à le partager et à organiser des projections. C'est incroyable de voir comment nous pouvons réellement changer le monde, un partage à la fois. Un petit moment de vérité, un petit moment de vérité est peut-être tout ce qui compte. Cette prochaine personne à qui vous parlerez, vous le découvrirez peut-être un jour. C'est elle qui finira par accomplir quelque chose dont aucun de nous n'aurait jamais rêvé. C'est ainsi que j'aborde le monde. Peu importe à qui je m'adresse. Peu importe qu'il s'agisse d'un public immense ou restreint, ou parfois d'une seule personne. Nous ne savons pas quel sera ce point d'appui, ce changement qui fera littéralement basculer la conscience du monde. Nous le voyons se produire. Nous savons que nous en faisons partie. Alors continuons à faire passer le mot, et je vous retrouve la semaine prochaine sur The HighWire.

END OF TRANSCRIPT