

Le régime de la Doctoresse Catherine Kousmine

Origine

Le Docteur Catherine Kousmine - aujourd'hui décédée-, est née en 1904, lauréate de l'Université de Lausanne en 1928, installée comme médecin praticien en 1934, a pendant toute sa vie consacré une partie de son temps à la recherche médicale. Pendant dix ans, elle a travaillé avec l'Université de Zurich, et ensuite de façon indépendante. Dans les années 40, devant la recrudescence des cancers, elle commence ses propres recherches à l'institut Curie à Paris sur des souris cancéreuses. Observant qu'une alimentation composée de pain, légumes et fruits entraîne une chute de 50% du taux de cancers, elle en déduit qu'il existe une relation entre l'alimentation et la maladie.

La Dr Kousmine a compris qu'il ne pouvait y avoir de résultats réels et durables dans le traitement des maladies de notre époque sans revivifier l'organisme par différents moyens permettant de lui redonner les capacités de guérison qu'il semble avoir perdu. Selon elle, la majorité des maladies chroniques actuelles semble être la conséquence indirecte d'une alimentation qui s'est progressivement et insidieusement dégradée au fil des dernières décennies. Ainsi, si une alimentation erronée est génératrice de troubles de la santé, le retour à une alimentation saine se révélerait être une arme thérapeutique très efficace.

Mais si le simple changement d'alimentation permet d'améliorer des troubles fonctionnels peu ancrés dans l'organisme, il ne suffit plus lorsqu'on s'adresse à des maladies graves, évoluant depuis des années. Il est alors nécessaire de lui associer une série de moyens qui complètent cette première démarche : complémentation en nutriments, hygiène intestinale, maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme, immuno-modulation.

L'ensemble constitue ce que l'on appelle la "Méthode Kousmine" dans laquelle la réforme alimentaire joue bien sûr un rôle primordial, mais pas unique !

Principe

La méthode Kousmine repose sur cinq piliers fondamentaux.

* Le premier, le plus important, la "réforme alimentaire", rééquilibre votre alimentation en réhabilitant certains aliments (céréales complètes, huiles obtenues par première pression à froid, sucre brun de canne ou miel, fruits et légumes crus ou cuits...) et en freinant la surconsommation de certains autres (comme les margarines).

- * Le deuxième volet préconise l'hygiène intestinale. Il vous faut bannir une alimentation trop riche en sucres et en protéines, qui favorisent le développement d'une flore de putréfaction intestinale, source de maladies. Diètes et lavements sont parfois nécessaires.
- * Le troisième vérifie l'équilibre acido-basique urinaire et lutte contre une acidification anormale provoquée par le manque de certains oligo-éléments et vitamines.
- * Le quatrième conseille la complémentation en nutriments en cas de carences minérales et vitaminiques.
- * Enfin, le cinquième s'intéresse aux implications psychiques de votre maladie.

Consultation / Soins

La première consultation : Le médecin vous interroge sur vos problèmes de santé, votre hygiène de vie et votre alimentation. Il vous ausculte et s'intéresse particulièrement à l'état de votre peau, de votre langue, de vos cheveux, ongles, dents, muscles, où il peut déceler le manque d'éléments nutritionnels fondamentaux. Il s'enquiert aussi de votre moral. Parfois, il demande des examens de laboratoire complémentaires. Cette première consultation dure environ une heure. Vous repartez avec des conseils alimentaires et d'hygiène intestinale adaptés à votre cas et une prescription personnalisée en compléments nutritionnels. Vous aurez, de plus, en cas de deuxième visite, à mesurer vous-même l'acidité de votre urine sur une bandelette achetée en pharmacie. Pour des conseils préventifs de bonne hygiène de vie, une seule consultation suffit. Les maladies chroniques demandent, elles, un suivi régulier.

"Cette médecine globale est préventive des grands maux liés au mode de vie industrielle : maladies chroniques (bronchites, allergies), cardiovasculaires, cancers, etc. Elle est aussi un précieux auxiliaire thérapeutique de la polyarthrite et de la sclérose en plaques", précise le Dr Keros, de l'Association médicale Kousmine internationale.

Diverses informations sur la méthode Kousmine

Ici vous trouverez des extraits des livres de la Doctoresse Catherine Kousmine (Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus, édité chez Sand et Sauvez votre corps ! chez Robert Laffont.) pour détailler quelques aspects de la méthode Kousmine.

La méconnaissance des jeunes médecins en matière d'alimentation

« On ne leur a rien enseigné. Certes, comme eux j'ai appris que le corps humain devait remplacer à mesure de leur usure les protéines, les hydrocarbures et les graisses, dont il est formé, de même les vitamines et les matières minérales à mesure de leur perdition. Que la valeur des aliments était exprimée en calories, autrement dit, en quantité de chaleur fournie par leur combustion, que celle-ci ait lieu à l'intérieur ou à l'extérieur de notre corps : 4 calories par gramme d'hydrocarbures et de protéines, 9 calories par

gramme de corps gras. Il faut en tenir compte dans le calcul des calories dont nous avons besoin au quotidien, soit : 1 gramme de protéine par kilo et par jour dès l'âge de 40 ans.

Ils n'ont pas appris à s'intéresser à ce que propose le marché des matières premières alimentaires, ni à ce que leurs malades consomment. Ils ne savent rien des techniques industrielles, ni de l'impact qu'elles pourraient avoir sur la santé. Ils savent fort peu de choses des modes de préparation culinaires et de la détérioration que peuvent subir là, nos aliments. »

L'impact de la cuisson des aliments

« D'un côté elle augmente la gamme des substances comestibles en les rendant moins dures, plus faciles à mâcher, puis à digérer. De l'autre elle appauvrit nos aliments en vitamines. Nous ignorons dans quelle mesure et si cela est important. En outre, nous ne savons pas si l'art culinaire, comme d'aucuns le prétendent, ne fait pas apparaître des molécules étrangères à la nature et auxquelles notre organisme, nos ferments ne sont pas adaptés, et, si tel est le cas, ce que deviennent ces molécules ? »

La variété

Nous devons choisir nos aliments de façon à fournir à notre organisme toutes les variétés de substances dont il a besoin. Il n'est pas heureusement nécessaire d'apporter chaque jour à notre corps toutes les substances dont il est fait, mais bien celles, il y en a environ 45, qu'il n'est pas capable d'élaborer lui-même, et qui sont les matières premières indispensables à la confection de toutes les autres. Notre nourriture DOIT donc être variée. Si tel ou tel élément nutritif vient à manquer dans notre alimentation, le corps s'appauvrit ; peu à peu sa vitalité diminue et des troubles, dits de carence, apparaissent.

Les mœurs alimentaires ancestraux - l'instinct

Les animaux possèdent la faculté de choisir spontanément l'alimentation idéale pour leur espèce. Ils sont guidés en cela par une intelligence appelée instinct, faite de souvenirs héréditaires. L'homme hélas, si intelligent par ailleurs, a perdu cette précieuse aptitude, se manifestant parfois chez les jeunes enfants. Ainsi voit-on des bébés refuser une partie des biberons qui leur sont offerts et régler exactement leur ration de façon à assurer une croissance normale. De tels bébés sont mieux orientés sur leurs besoins que ne le sont leurs mères. Les adultes ont perdu l'instinct. Il faut donc qu'ils le remplacent par des connaissances leur permettant de comprendre comment il faut se nourrir. Ces connaissances peuvent aujourd'hui que très rarement être acquises en famille. Ces notions ne sont pas enseignées dans les écoles et c'est cette lacune que nous cherchons à combler ici.

L'histoire de l'alimentation

Les peuplades nomades, primitives, se sont d'abord nourries de racines et de fruits sauvages, des produits de la pêche et de la chasse, parfois aussi d'insectes, assurant ainsi à l'homme un apport de végétaux et de viande fraîche. Au début, avant la connaissance du feu, tous ces aliments étaient consommés CRUS. La cuisson a augmenté la gamme des aliments employables, tout en altérant certaines de leurs propriétés, et cela sans que l'homme en prenne conscience. Plus tard sont apparus l'élevage du bétail et les cultures céréalières, potagères et fruitières, qui ont considérablement amélioré la condition de l'homme et peu à peu supprimé les aléas dus aux hasards des chasses et des ramassages. L'homme a appris à conserver les aliments et a ainsi fait disparaître les famines, en particulier printanières, dues à la mauvaise soudure entre les récoltes. Il a développé les moyens de transports et supprimé les disettes causées par les intempéries, les sécheresses, les inondations et autres fléaux naturels et destructeurs.

Les produits raffinés

Le sucre blanc.

Il y a moins de deux siècles, on ne trouvait sur le marché que du sucre de canne importé des tropiques, donc cher. Sa technique de préparation est simple : la canne à sucre est fragmentée et macérée. Le jus obtenu est évaporé jusqu'à cristallisation. Ce sucre n'est que peu raffiné et garde une couleur brune. Au moment des guerres Napoléoniennes et du blocus continental, le sucre de canne ne parvient plus en Europe. Napoléon encouragea grandement la production du sucre, que des chimistes allemands avaient extraits de la betterave. Cependant en employant le même procédé d'extraction que pour la canne à sucre, le produit obtenu était d'un goût désagréable. Il fallut le purifier jusqu'à l'obtention du beau sucre blanc que nous connaissons. Mais, lors de ces purifications successives, toutes les substances minérales, toutes les vitamines qui accompagnent le sucre et en permettent l'emploi par la plante, en particulier le facteur d'utilisation du glucose à base de chrome furent éliminées. On obtient une substance chimiquement pure, donc morte, d'un goût agréable, mais uniquement porteuse de ce qu'on nomme aujourd'hui des calories vides.

Le pain blanc.

Avec l'apparition des meuneries, la production de la farine blanche est devenue chose aisée et le pain blanc, considéré jadis comme le symbole de l'aisance et du bonheur, réservé aux seules classes possédantes, vint remplacer le pain grossier et noir, fait de farine complète. « Avoir son pain blanc en premier » ne veut-il pas dire que la vie est plus belle et facile, d'abord ? Or, la farine blanche, tout comme le sucre blanc, sont des aliments faits de CALORIES VIDES.

Le professeur de physiologie A. Fleisch, dans son livre *L'Alimentation et ses erreurs*, publié en 1937, dit bien que la farine et les pâtes, représentant le tiers de notre alimentation, sont déficientes en vitamines et sels minéraux, éliminés par le BLUTAGE. Il

importe pour chacun de savoir que toutes graines céréalières sont normalement formées d'une coque, d'un germe et d'une partie centrale. Le germe et la coque sont riches en minéraux, en oligo-éléments indispensables à la vie (manganèse, cobalt, cuivre, zinc, chrome, sélénium) en ferments et en vitamines. Le germe contient les vitamines A et E et la coque les différentes vitamines du groupe B, dont c'est l'une des principales sources alimentaires. Ce sont également ces parties de la graine qui renferment les huiles et la vitamine F. Le centre lui, est formé essentiellement d'amidon. Dans la production de farine blanche, germe et couches externes de la graine sont séparés de la partie centrale et vont servir de nourriture au bétail. L'homme ne garde pour lui que la portion riche en amidon et de ce fait perd environ 70 % des substances les plus précieuses contenues dans les céréales.

La farine blanche, aliment mort, se garde très bien car les prédateurs ne s'y intéressent pas : leur instinct leur dit que des substances indispensables à leur survie lui ont été enlevées ; ils ne la considèrent pas comme comestible et n'y touchent pas !

Graisses végétales

Furent ainsi mise sur le marché des graisses dites végétales. Or, chacun sait que les végétaux ne produisent pas de corps gras solides à la température ordinaire d'environ 20°, mais seulement des huiles. Pour transformer une huile en graisse ferme, il faut l'intervention d'un chimiste. A partir de matières premières bon marché (huile de palme et de palmiste par exemple), celui-ci parvient, en les chauffant en présence de nickel et d'hydrogène, à élever le point de fusion de ces corps gras et à fabriquer des substances solides à 20°. Ce processus s'appelle hydrogénation.

Vers 1940, la technique d'extraction de nos huiles alimentaires a subi une modification importante. On s'aperçut que, par pression à froid, il n'était possible d'obtenir que la moitié environ des huiles contenues dans les graines ; la pression à chaud, 160 à 200 degrés, donne un rendement double, de même que l'extraction par l'héxane, solvant organique voisin du benzène et qu'il est impossible d'éliminer ensuite complètement. Dès lors, il ne fut plus guère possible de trouver dans les épiceries que des corps gras cuits, raffinés. L'habitude ancestrale d'ajouter un peu d'huile crue sur les aliments au moment du repas se perdit. Ces huiles modernes sont stables ; elles se gardent et se stockent très bien ; elles ont perdu leur goût spécifique et la faculté de rancir, mais en même temps elles sont devenues des aliments morts, dépourvus des facteurs nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, au renouvellement de nos tissus. Les vitamines F ou acides gras polyinsaturés, que ces huiles contiennent et qui nous sont indispensables, se déforment sous l'influence de la chaleur et deviennent biologiquement inactives.

Le lien vers les maladies dégénératives

Dans nos pays occidentaux, l'homme s'est installé dans un confort alimentaire quantitatif, inconnu jadis. Mais voilà qu'au cours de cette fantastique évolution si favorable pour lui, sont peu à peu apparues depuis près d'un siècle de maladies

nouvelles toujours plus nombreuses. Jadis rares ou mal connues, ces maladies étaient souvent réservées aux personnes âgées ou, très curieusement aux classes aisées. Appelées dégénératives, ces maladies minent actuellement la santé d'individus de plus en plus nombreux et de plus en plus jeunes. Paradoxalement, certaines d'entre elles disparaissent pendant le rationnement des périodes de guerre.

Voici quelques maladies dites dégénératives.

1° La maladie dégénérative la plus répandue dans notre Société et la plus précoce - elle est présente chez les jeunes enfants- est la carie dentaire.

2° Des troubles digestifs chroniques apparaissent. Le plus souvent il s'agit de constipation, alternée ou non avec de la diarrhée, de lourdeurs d'estomac, d'aigreurs, de ballonnements.

3° La capacité fonctionnelle du foie baisse. La composition de la bile s'altère ; des calculs se forment dans la vésicule biliaire. Chez la femme, les menstruations deviennent douloureuses parce que le foie ne règle plus, comme il le doit, l'équilibre hormonal.

4° La femme d'aujourd'hui est beaucoup moins vigoureuse que celle des temps passés. Trop souvent, elle n'arrive plus à allaiter normalement son enfant et c'est l'agalactie. Où sont les paysannes dont on nous parle encore, qui mettaient à cuire leur pain au four, allaient accoucher et revenaient sortir le pain quand il était cuit ?? Elles donnaient le sein à leurs enfants pendant un an et davantage.

5° Viennent ensuite par ordre de préférence, les troubles allergiques ou d'hypersensibilité, avec leurs manifestations si variées. Localisés à la peau, ils prennent le nom d'eczéma ou d'urticaire ou encore de neurodermite. Ils s'appellent rhume des foins ou rhinite vasomotrice s'ils ont pour siège la muqueuse nasale, asthme ou rhumatisme selon qu'ils atteignent les bronches, les articulations ou les muscles. Tous ont pour point de départ la mauvaise étanchéité, la trop grande porosité de nos tissus de revêtement, devenus incapable de nous défendre contre les agressions du milieu nous entourant.

6° La mauvaise défense de l'organisme avec, comme conséquence la tendance anormale aux infections banales, si fréquentes chez les enfants, aux infections virales, à la tuberculose. Cette défense insuffisante est favorisée par le manque d'étanchéité de nos revêtements et par une déficience de notre système immunitaire.

7° Les troubles vasculaires, qu'ils s'appellent varices, thromboses et embolies, artérites, artérioscléroses ou infarctus du myocarde.

8° Les troubles métaboliques et glandulaires et parmi ceux-ci tout spécialement l'obésité et le diabète.

9° Les maladies tumorales, dont le cancer qui, rare au siècle passé, atteint aujourd'hui un individu sur quatre et en tue un sur cinq.

10° Les affections dégénératives du système nerveux, telles la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques.

11° A cette liste largement incomplète, il faut ajouter la fréquence croissante des malformations diverses, dues à un affaiblissement du matériel génétique transmis aux enfants, et la stérilité de certains couples de plus en plus nombreux.

Quelques règles d'alimentation générale

Ces règles étant valables pour les biens portants, les «pas » étant remplacés par des «peu ».

Pas d'œufs cuisinés, c'est-à-dire en omelettes grasses, mayonnaises, cakes, contenant trop de beurre.

Pas de chocolat.

Pas de graisses solides, beurre compris.

Pas d'alcool.

Lait écrémé.

Peu de sucre à remplacer par du sucre de fruit, appelé fructose au pouvoir édulcorant naturel. Sont à proscrire l'aspartame, le candérel ou les sucrettes. Pourquoi ?? Parce qu'elles ne se trouvent pas en l'état dans notre environnement et sont 100 % d'origine chimique, donc néfaste à l'organisme humain.

Peu de sel. Utiliser au maximum le sel marin de Guérande, non raffiné à cru. En cuisine, donner votre préférence aux algues marines, en ventes dans les magasins de produits diététiques. Il vous suffira de les émietter directement dans votre préparation culinaire. De plus elles contiennent une proportion non négligeable de magnésium.

Seuls corps gras permis et indispensables par 24 heures, une à deux cuillères à soupe d'huile de Tournesol pressée à froid, à consommer émulsionnée avec du fromage blanc 0 % de matière grasse ou celui que vous ferez dans votre fromagère avec du lait de ferme si possible demi-écrémé. Vous trouverez ce lait en vente dans les magasins de produits diététiques.

Composition des repas

Le matin

Au lieu du traditionnel café au lait, pain beurre et confiture, du thé léger et de la crème budwig, selon la recette donnée plus haut.

A midi

Manger des légumes crus en salades panachées, additionnés de l'émulsion fromage ou yogourt + huile pressée à froid, persil frais ou surgelé, sel de Guérande, poivre et jus de

citron ou de pomme. Ensuite, des légumes et des pommes de terre cuites à la vapeur, utiliser un ultra cuiseur, ultra rapide ou une marmite pour la cuisson à basse température que vous trouverez dans les Magasins de produits biologiques et diététiques. Puis, du foie au moins une fois par semaine ou de la viande ou du poisson maigre, cuit sans matières grasses du tout. Vous pouvez employer soit une poêle Tefal pas trop usagée ou une poêle en fonte sur laquelle vous appliquez avant la cuisson un pinceau trempé dans l'huile. Pour les végétariens : du fromage, de préférence maigre ou un œuf à la coque. Mais ce qui est le plus important est de consommer chaque jour une bonne ration de céréales complètes, entières ou concassées ou fraîchement moulues, cuites en potages ou plats, sous forme de bouillies ou de biftecks, blé, seigle, avoine, orge, millet, maïs, sarrasin ou riz complet.

Au goûter

Ceux qui ont soif ou faim ont avantage à consommer des fruits crus, le cas échéant des fruits secs ou des noix et de boire des jus de fruits fraîchement pressés. Il importe de se souvenir que les pâtisseries du commerce sont en règle générale faites avec des graisses dites végétales, donc artificielles, du sucre raffiné et de la farine blanche, privée de ses vitamines naturelles : ces matières premières ne nous offrent que des calories vides.

Le soir

Le repas du soir doit être pris le plus tôt possible. Il doit être léger, sans viande, conçu selon les mêmes principes que celui de midi.

Si l'appétit fait défaut le matin, c'est que le repas du soir a été trop copieux ou pris trop tard. Il ne faut pas perdre de vue qu'un apport alimentaire ne nous est utile et ne nous fournit d'énergie qu'après digestion et assimilation, autrement dit qu'après l'accomplissement d'un travail fait par notre corps. Ce dernier est d'autant plus important que le repas pris a été plus copieux, plus riche, plus gras. On estime à deux litres la quantité de liquides digestifs nécessités par un gros repas. Le soir, nous sommes fatigués de notre journée et peu aptes à fournir cet effort supplémentaire et cela d'autant moins que nous sommes plus âgés.

A partir de cinquante ans, le dernier repas doit être sérieusement allégé. Si l'on mange trop ou tard le soir, la digestion se fait lentement et imparfaitement. Il y a discordance entre cette digestion ralentie et la propulsion des aliments dans le tube digestif, trop rapide par rapport à la digestion. Une partie de ceux-ci échappe ainsi à l'assimilation et devient la proie des microbes intestinaux. Ceux-ci, trop bien nourris, se multiplient, ce qui se traduit par des malaises, des ballonnements, la formation excessive de gaz, un sommeil perturbé, peuplé de cauchemars et le matin, une langue épaisse recouverte d'un enduit beige, une mauvaise haleine et un manque d'appétit. Ces troubles persistent aussi longtemps que l'erreur de comportement qui l'engendre.

C'est à partir des viandes non digérées que se forment dans l'intestin les substances les plus toxiques. La ration de viande doit rester modeste. Cet aliment doit être supprimé

temporairement en périodes de crise de santé. L'être humain sédentaire, autrement dit la plupart des citoyens, a besoin de deux repas importants par jour, le matin et le midi. Les compléments de 16 heures et du soir doivent être modestes. Seuls les travailleurs de force font exception à cette règle. Les personnes de 70 ans et plus savent, expérience faite, que pour rester bien portantes, elles ne doivent pas manger le soir ou se contenter d'une nourriture très frugale, d'un potage de céréales, par exemple ou d'un fruit et d'un yoghourt.

Recettes

Potage selon Kouzmine

La ménagère pourra par exemple préparer un bouillon de légumes ou de champignons, y introduire de l'orge ou de l'avoine fraîchement moulue, qu'elle cuira une dizaine de minutes. Au dernier moment, elle ajoutera des herbes (cerfeuil, persil ou autres) et obtiendra ainsi un potage plus ou moins épais selon son désir et impeccable tant au point de vue gustatif que nutritionnel.

Crème Budwig selon Kouzmine

Sa crème Budwig est devenue célèbre. Elle apporte à elle seule les protéines (fromage blanc), les glucides (céréales et banane), les acides gras essentiels de l'huile de lin, et la vitamine C (fruits et jus de citron).

A accompagner d'un thé léger ou d'une infusion.

Ingrédients

2 c. à c. d'huile de lin.

4 c. à c. de fromage blanc maigre.

Jus de citron.

1 banane bien mûre écrasée ou du miel.

1 à 2 c. à c. de graines oléagineuses fraîchement moulues.

2 c. à c. de céréales complètes fraîchement moulues et crues.

Fruits frais de saison coupés en petits morceaux.

Comment la préparer ?

Battre en crème 4 c. à c. de fromage blanc maigre et 2 c. à c. d'huile de lin pressée à froid (huile de germes de blé, de tournesol), avec une fourchette dans un bol. L'émulsion obtenue doit être blanche. Ajouter le jus d'un demi citron, une banane bien mûre écrasée ou du miel, 2 c. à c. de graines oléagineuses fraîchement moulues (lin, sésame,

noix, noisettes, amandes, tournesol, etc.), 2 c. à c. de céréales complètes fraîchement moulues et crues (avoine, orge, riz complet, sarrasin) et des fruits frais variés.

Apports nutritionnels par personne						
Calories	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium	Fer	Zinc
517	11 g	26 g	60 g	109 mg	2 mg	1,5 mg

Avantages

- * Mise en garde utile sur une certaine dérive dangereuse des produits alimentaires.
- * Aborde un élément souvent laissé de côté : les intestins et sa flore. Sûrement utile à étudier pour résoudre certains problèmes.
- * Alimentation variée mise en avant (même si il y a exclusion de certains autres).

Inconvénients

- * Catherine Kousmine ne tenait pas compte des combinaisons alimentaires, mais les médecins qui enseignent sa méthode en tiennent compte désormais.
- * Explication trop nutritionnelle. Certains passages traitant de l'économie et de la transition entre citadins affaiblis par une nourriture non appropriée et anciens ruraux pleins de vitalité est assez simpliste.
- * Certains reproches tombent dans la caricature et/ou manque de données précises. (sur l'aspartam par exemple ou le lait).
- * Rapport au passé, à l'instinct, aux mœurs ancestrales. Les médecins n'ont rien compris à part moi. Le type de propos développé classiquement et qui finit par lasser.

Conclusion

C'est à connaître, à intégrer dans sa réflexion mais je ne pense pas que cela soit la méthode miracle. De très bons éléments tant que cela ne tourne pas à l'obsession. De part certains côtés cela se rapproche du régime Seignalet.