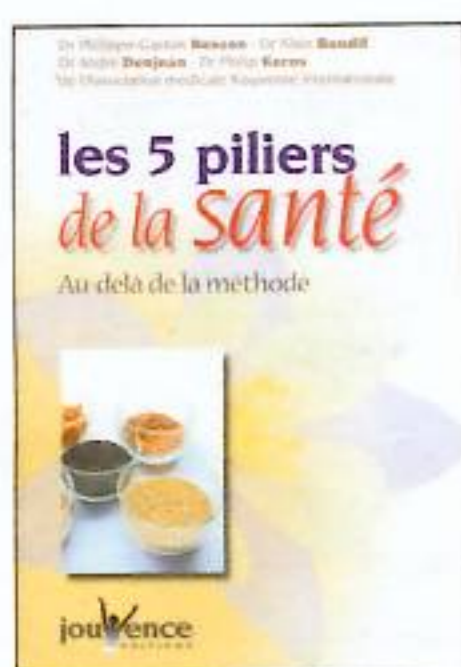


# La méthode Kousmine, le plaisir en plus

La méthode Kousmine est une véritable révolution qui a vu le jour, il y a cinquante ans. Partant du principe que la plupart des pathologies proviennent du changement des habitudes alimentaires, elles peuvent donc se résoudre par l'alimentation. Aujourd'hui, Phillip Keros, médecin, membre de la Fondation Kousmine, nous éclaire sur les nécessaires évolutions de la méthode Kousmine.

## à lire



Pour tout savoir sur la méthode, les médecins kousminiens ont réalisé cet ouvrage scientifique vulgarisé. Des adeptes aux néophytes en passant par les curieux, chacun trouvera de quoi nourrir sa soif de compréhension et d'apprentissage. Chaque pilier de la méthode est passé au crible, avec des chapitres passionnant, notamment sur les huiles ou le rôle des vitamines. Inutile d'être un scientifique pour comprendre que derrière la méthode Kousmine se cache un combat qui nous concerne tous : la qualité des aliments et l'impact des aliments transformés sur notre santé. Cette méthode est bien un outil exerçant notre esprit critique sur les évolutions de notre monde, préférant nous responsabiliser que nous infantiliser.

« Les 5 piliers de la santé », Association médicale Kousmine, éditions Jouvence, 316 p., 22 €.

Les origines de la méthode Kousmine remontent à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Catherine Kousmine, alors jeune médecin, est choquée par la disparition de deux de ses patients âgés de 12 ans, terrassés par le cancer. La pauvreté des traitements thérapeutiques de l'époque, mais surtout la découverte que certains aliments, dont les huiles, perdent leurs propriétés bienfaitrices, lui laissent à penser que la mutation des produits de consommation est la cause de nos maladies. Mais pas uniquement, puisque nos erreurs alimentaires et nos mauvais choix sont également incriminés. C'est durant ses travaux qu'elle constate le rôle prépondérant joué par l'alimentation sur le système immunitaire. Cette découverte, qui n'en est pas une puisque Hippocrate répétait à l'envi que l'aliment pouvait devenir un médicament, a conduit Catherine Kousmine à poursuivre et préciser ses recherches, notamment au niveau cellulaire. Ses conclusions la conduisent à considérer avant l'heure, que la faiblesse du système immunitaire de l'homme « civilisé », ses incohérences, ses maladies auto-immunes et dégénératives (polyarthrite, cancer, sclérose en plaques) sont dues, entre autres, aux erreurs alimentaires répétées pendant des années, et à la consommation d'aliments raffinés et chimiquement modifiés par l'industrie agro-alimentaire. Selon elle, c'est en corrigeant ces erreurs que l'on peut guérir. C'est avec cette logique que Catherine Kousmine a élaboré sa méthode de prévention et de guérison des maladies dégénératives ainsi que le maintien du bien-être vital.

## Un seul mot d'ordre : manger sain

Catherine Kousmine fonde sa méthode sur cinq piliers :

- une alimentation saine,
  - une complémentation en nutriments (vitamines et minéraux),
  - une hygiène intestinale,
  - un équilibre acido-basique,
  - des implications psychiques de la maladie.
- Ce sont ces cinq fondements, tous basés sur l'importance de l'alimentation, qui ont fait de ce médecin une visionnaire, véritable pionnière de la nutrition comme médication.

Manger sainement, c'est avant tout manger des produits naturels. Ce qui nous semble être une évidence était à son époque révolutionnaire. Car, au sortir de la Seconde Guerre mondiale, l'industrie agro-alimentaire se lançait aveuglément dans le raffinage. Les produits de base de l'alimentation étaient manipulés, leur structure chimique transformée. Les huiles étaient extraites à chaud et subissaient divers traitements chimiques, les céréales étaient blutées, autrement dit privées de leur coque protectrice riche en vitamines et oligo-éléments, le sucre de betterave était raffiné jusqu'à obtenir une couleur plus blanche que blanche. « Le docteur Kousmine a mis en évidence que le raffinage aboutissait à détruire les substances vivantes des huiles qui devenaient ainsi des huiles mortes, indique Phillip Keros. Elle a donc insisté sur l'importance d'utiliser des céréales complètes, du sucre intégral ou des huiles de première pression à froid qui contiennent ce qu'elle appelait des vitamines F. On sait aujourd'hui que cette vita-





Le petit-déjeuner des Suisses, le muesli, a inspiré celui que propose le Dr Kousmine : du fromage blanc, de l'huile de lin (à nouveau autorisée à la vente en France), des céréales complètes, un jus de citron, des noisettes, des noix et des fruits de saison.

mine F n'est autre que les oméga 3 et 6. On ne conteste plus aujourd'hui leur importance sur les membranes cellulaires, sur le système immunitaire et cardiovasculaire, de leurs propriétés anti-inflammatoires, sur les structures et le fonctionnement du cerveau, au niveau hormonal... j'en passe tant la liste est longue. »

Toutefois la méthode Kousmine est sobre, voire déprimante. Les repas doivent se composer de légumes crus et cuits, de fruits, de céréales complètes (cruës et cuites). Elle conseille une réduction des viandes et des produits laitiers, pas plus de 30 g de fromage et de beurre par jour. C'est aussi à cette grande dame que l'on doit l'importance accordée à chaque repas, à des heures fixes, avec comme unité de volume la formule devenue célèbre : « un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince, un dîner de pauvre ».

### Une méthode visionnaire...

Des années quarante à nos jours, le message ne cesse de s'amplifier. Comme le rappelle le docteur Keros, « les modifications apportées à l'alimentation depuis les années soixante n'ont cessé d'évoluer. Nous sommes

*dans une ère d'infantilisation de notre rapport à l'alimentation. En clair, nous sommes dans le "tout, tout de suite, vite et sans effort". Pendant ce temps, les aliments sont transformés et présentent un taux trop élevé de graisse "trans", et de sucre ». Des sucres raffinés et des graisses « trans » qui ne suscitent pas de satiété d'où une certaine perversité et de flagrants paradoxes. « Lorsqu'on mange des sucres raffinés, des farines blanches et tout autre produit alimentaire industriel, l'organisme reçoit bien la quantité de sucre et de graisse, mais il éprouve une très grande difficulté pour la convertir en énergie pour la cellule. Le résultat est une souffrance métabolique au niveau cellulaire qui est toujours en demande d'énergie, et le corps appelle à être nourri puisqu'il lui manque de l'énergie. » Et voilà comment cette quantité de sucres raffinés et de graisses « trans » est convertie en gras et stocké sur les hanches et le ventre. D'où les paradoxes concernant les personnes en surcharge pondérale qui souffrent fréquemment de polycarences et d'hypoglycémie réactionnaire.*

### ... et en constante évolution

Les transformations apportées à la nourriture touchent à présent des produits qui ne concernaient pas ceux que Catherine Kousmine connaissait à son époque. En ligne de mire des actuels « kousmiens », le gluten et les produits laitiers, avec comme fervent défenseur Marion >>>

### Bibliographie



Née en Russie en 1904, Catherine Kousmine fuit son pays en 1916 pour s'installer en Suisse, où elle décéda en 1992. Elle consacra sa vie à la médecine, aux enfants et à la recherche et découvrit que les huiles alimentaires font l'objet de techniques d'extraction par chauffage. Ses études sur ce procédé et donc la détérioration des huiles, l'amènent à un constat alarmant : l'étanchéité des membranes cellulaires, et notamment de l'intestin, est altérée par carence en acides gras essentiels. Le corps est fragilisé, les maladies peuvent s'installer. Sa solution est alors de préconiser une meilleure résistance de ces membranes et en priorité celles de l'intestin. Elle part alors en croisade contre les graisses végétales (les margarines), qu'elle dénonce comme artificielles et même dangereuses pour la santé. Elle se servira ainsi du célèbre petit-déjeuner des Suisses, le « muesli », comme base. Elle baptisera sa crème de fromage blanc maigre et d'huile de lin « Budwig », en hommage à Johanna Budwig, pharmacienne, qui a énormément travaillé sur les huiles et les margarines. Ce petit-déjeuner à la crème Budwig va faire le tour du monde et contribuer à la célébrité du Dr Kousmine. Elle recommande aussi l'utilisation d'huiles vierges de première pression à froid et donne dans sa méthode la priorité aux légumes crus et cuits, aux fruits, aux céréales complètes, crues et cuites. Le tout si possible de culture biologique. Elle recommande aussi de marcher une heure par jour et de dormir huit heures par nuit !



