



# Kousmine



**Bien manger  
pour mieux se porter**  
Recettes estivales



## DOSSIER

**L'Assiette  
Kousmine :**  
réflexion  
et évolution

**Hommage à  
Catherine  
Kousmine**



**Calendrier**  
Les dates de nos  
prochains stages

« Plus nos connaissances  
s'étendent, plus nous  
apercevons à  
quel point les notions  
acquises sont floues et  
aléatoires.

Catherine Kousmine

## Découverte de la Dynamique KOUSMINE

### THÈMES ABORDÉS

- Qui était Catherine Kousmine ?
- Les 5 piliers de la dynamique Kousmine
- L'assiette santé durable
- La crème Budwig
- Equilibre des 3 repas
- Quels aliments choisir ?
- Préparation et transformation des aliments
- Corps gras
- Protéines animales et végétales
- Céréales complètes et légumineuses
- Graines germées
- Lait-sucre-aliments acidifiants
- L'équilibre acido-basique et l'hygiène de vie
- L'hygiène intestinale
- Préparation aux hospitalisations

*Ce stage propose en alternance une formation théorique et une formation pratique en cuisine, avec préparation et explication des 3 repas quotidiens, selon les principes du Dr Kousmine.*



Arrivée : mercredi de 17 à 19 h

Départ : dimanche matin  
après la crème Budwig

## Approfondir la Dynamique KOUSMINE

*Ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà suivi le cours niveau 1.*

### THÈMES ABORDÉS

- Assiette santé durable - Assiette remède
- Profilage nutritionnel
- L'intestin, pivot de la santé
- Les différents régimes (Kousmine, Seignalet, Paléolithique...)
- L'acidose tissulaire, ses causes, ses effets
- Emonctoires
- Comment corriger un pH acide
- Maladies d'engraissement Maladies émergentes (Cancer, Maladies auto-immunes, Fibromyalgie...)

*Ce stage propose en alternance une formation théorique et une formation pratique en cuisine, avec préparation et explication des 3 repas quotidiens, selon les principes du Dr Kousmine.*



Arrivée : le mercredi de 17 à 19 h

Départ : le dimanche matin  
après la crème Budwig

## La santé par le jeûne

*Un grand moment de bienfaits et de bonheur pour soi !*

*Jeûner, marcher et se reposer, c'est permettre à l'organisme un nettoyage en profondeur pour prévenir un grand nombre de maladies d'engraissement de notre civilisation et restaurer la santé.*

*Une occasion de sortir de ses schémas habituels pour retrouver vitalité, jeunesse et harmonie intérieure !*

### UNE JOURNÉE TYPE

- 8h - Vérification pH, TA, poids, pouls et langue
- 8h30 - Eveil musculaire / Do-In
- 9h15 - Jus d'herbe verte, jus de légumes, tour de table, tisane
- 10h30 - Se préparer pour la promenade
- 11h/13h30 - Promenade
- 13h30/16h - Sieste allongée ; temps libre
- 16h - Jus de fruits frais
- 16h30 - Conférence
- 18h30 - Training autogène
- 19h - Bouillon
- 20h - Tisane ; soirée



Arrivée : samedi de 15 à 17 h

Départ : vendredi après le petit-déjeuner

*Ce stage s'adresse aux personnes en bonne santé. Il est contre-indiqué pour les femmes enceintes et/ou allaitantes, en cas de maladie avec prise régulière de médicaments, et dans toute dépendance grave (alcool et autres drogues).*

Ces stages ont lieu à La Croisée, à OURCHES, dans la Drôme (26).

Dates des prochains stages en page 16 - Renseignements auprès de l'AKF ou sur notre site [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr), rubrique «Stages»

« **Chacun peut intervenir sur sa santé en réformant son alimentation** » C. KOUSMINE

Les rencontres KOUSMINE viennent de s'achever. Pour tous les adhérents de l'AKF, c'est un moment attendu de retrouvailles, de partage et d'enrichissement intellectuel. Cette année, nous commémorons le 20ème anniversaire de la disparition de Madame KOUSMINE. Le Docteur Alain BONDIL avait tenu à être présent parmi nous en ce jour : il a rendu un hommage émouvant à celle qu'il appelle Katia (à lire en page 4). Les Docteurs Philippe-Gaston BESSON et Philip KEROS, de la Fondation KOUSMINE, étaient également présents parmi nous et ont à leur tour pris la parole pour honorer la grande dame.

Une ombre cependant est venue ternir cette belle journée : l'absence de notre présidente, le Docteur Suzanne PRENEY, qui avait tenu à nous adresser par écrit ces quelques mots :

*« Chers amis KOUSMINIENS*

*A mon grand regret, je me vois contrainte de cesser mes activités de Présidente de l'Association KOUSMINE Française.*

*En effet, depuis plusieurs mois, je lutte contre une tumeur au cerveau qui me handicape de façon très importante dans la vie de tous les jours, malgré les différents traitements mis en œuvre.*

*Vous m'avez accordé votre confiance en m'élisant présidente de l'AMKI devenue l'AKF.*

*Actuellement, le Docteur Monique BEJAT-SCHWEBEL, avec qui nous avons travaillé en totale harmonie depuis la dernière assemblée générale, assume toutes les fonctions de vice-présidente. Je lui ai demandé de prendre en charge la marche de l'association en attendant le prochain scrutin.*

*Au cours de toutes ces années passées au sein de l'AKF, vous m'avez apporté beaucoup de joie et je forme le vœu que l'AKF continue de vivre et de progresser dans le respect de la pensée de Catherine KOUSMINE. »*

Suzanne a été une présidente compétente et dynamique, aimée de tous. Chacun apprécie sa bonne humeur, sa grande disponibilité, et elle nous manque beaucoup.

A l'issue de l'Assemblée générale qui s'est tenue ce samedi 9 juin, j'ai été élue au poste de Présidente de l'AKF. C'est pour moi un immense honneur d'attacher mon nom à celui de Madame KOUSMINE. Je mesure également l'ampleur de la responsabilité qui m'est confiée, et remplacer mon amie Suzanne ne sera pas chose facile. J'espère et attends avec impatience sa guérison et les conseils éclairés qu'elle saura me prodiguer.

Notre association se doit de continuer à vivre pour faire connaître au plus grand nombre le message de Mme KOUSMINE. Ce message est plus que jamais d'actualité, et de grands noms de la médecine lui rendent hommage aujourd'hui.

C'est ainsi que le Dr Michel LALLEMENT, chirurgien en cancérologie depuis 1991, note dans son ouvrage paru en avril 2012 et intitulé « Les clés de l'alimentation santé » : « ... les vertus des 4 piliers sont progressivement redécouvertes et validées de nos jours. Mme KOUSMINE avait 50 ans d'avance sur son temps. »

Quant au Professeur Vincent Castronovo, Directeur du Centre de Cancérologie Expérimentale de l'Université de Liège et Professeur de Biologie à la Faculté de Médecine, il se passionne pour la Médecine Nutritionnelle depuis 1995. Auteur de plus de 200 articles et ouvrages publiés dans des revues scientifiques internationales, il me disait récemment que, pour lui, Catherine KOUSMINE était une femme tout à fait visionnaire.

Mme KOUSMINE était convaincue que la science progressait sans cesse et elle n'hésitait pas à intégrer de nouvelles données à sa propre pratique. C'est pourquoi notre association se doit de transmettre à tous un message fidèle à son instigatrice mais évolutif au fil des recherches et découvertes scientifiques. Pour vous informer, nous participons activement à des conférences et séminaires sur la nutrition et la micronutrition. A la lumière des nouvelles connaissances, nous avons repensé l'Assiette KOUSMINE et, lors des rencontres, nous avons exposé les fruits de notre réflexion, que nous détaillons dans ce numéro de juin de notre revue.

En ce début d'été, à tous, nous souhaitons une bonne lecture, et d'excellentes vacances !

*Monique BEJAT-SCHWEBEL  
Présidente de l'AKF*

2 • Programme des stages

4 • Hommage à Catherine Kousmine

5 • LE DOSSIER  
L'Assiette Kousmine : réflexion et évolution

10 • L'Assiette Santé Durable

11 • Groupes régionaux

12 • Revue de presse

13 • Témoignages

14 • Bien manger pour mieux se porter

16 • Calendrier des stages

ASSOCIATION KOUSMINE  
FRANÇAISE

Siège Social et Secrétariat :  
13 rue d'Heidesheim - 21130 AUXONNE  
Tél. 03 80 79 07 46  
kousmine@free.fr

[www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr)

Présidents d'honneur : Docteur Suzanne PRENEY  
Docteur Alain BONDIL

Présidente : Docteur Monique SCHWEBEL  
Vice-Présidente : Docteur Dominique SIMEONI  
Trésorière : Françoise BODET

Trésorière adjointe : Docteur Francine DRIEU

Secrétaire : Hélène TRANCHANT-GIRARD

Secrétaire adjointe : Sylvana AVOGADRO

Comité de lecture : Danièle PARENT,

Docteurs Francine DRIEU et Dominique SIMEONI

Directeur de publication :

Hélène TRANCHANT-GIRARD

ASSOCIATION AGRÉÉE PAR LA FONDATION  
DOCTEUR CATHERINE KOUSMINE

[www.kousmine.com](http://www.kousmine.com)

Conception/impression :  
imprimerie du crestois  
26400 CREST  
04 75 25 00 82 - [www.le-crestois.fr](http://www.le-crestois.fr)

Création logo : Théo SAUER  
Création Couverture : Sébastien Guillon Le Masne

Revue Trimestrielle - Abonnement réservé aux adhérents  
Valeur de l'abonnement : 15 euros / 4 numéros  
Dépot légal n° 1 - Mars 2004 - ISSN 1951-4417

Les auteurs des articles sont responsables de leurs propos.

# Hommage à Catherine Kousmine

Rencontres Kousmine - 9 juin 2012 à Marsannay

Chers Amis, Mesdames, Messieurs...  
Bonjour,

Avant toute chose, je voudrais remercier très sincèrement les Dr Suzanne Preney et Monique Schwebel pour l'honneur qui m'est fait d'ouvrir ces « Rencontres Kousmine 2012 » et vous dire combien je suis heureux d'être avec vous en ce 20e anniversaire du décès du Dr Kousmine.

En effet, fin Août 1992 Catherine Kousmine nous quittait.

20 ans déjà ! Alors que son message est toujours plus d'actualité avec des cas de cancers, de sclérose en plaques... et autres maladies dégénératives toujours plus nombreux mais aussi, malheureusement, plus jeunes !

Il était impensable que je ne sois pas des vôtres en ce jour puisque j'ai connu Catherine Kousmine durant presque 14 ans depuis notre première rencontre dans sa maison de vacances sur la route des plages de Pampelonne... à 15 km de chez moi ! Coïncidence, signe du destin ?

C'était fin 1978, un soir d'hiver et après mes consultations. Je venais récupérer les ampoules d'Ascodyne, son cocktail de vitamines injectables, qu'elle m'avait rapportées de Suisse pour traiter mon père atteint d'un cancer du poumon. (Mon père, 68 ans, avait commencé à fumer dès l'âge de 6 ans... jusqu'à 66 ans !). J'ai dû longuement chercher sa petite maison discrète. Lorsque je me suis présenté, elle m'a presque mis à la porte... comme si je venais de l'agresser ! Alors je me suis excusé. Elle n'avait pas le téléphone. Je n'avais pas pu la prévenir... Je ne trainai pas mais en repartant je lui demandai l'autorisation de revenir m'entretenir avec elle au sujet de mon père, de sa méthode... Alors son visage s'est éclairé. Ce fut le 'sésame' de ma formation auprès d'elle.

Catherine Kousmine, accompagnée de Lydia Müller son amie, psychanalyste, venait 3 à 4 fois par an à Ramatuelle. Je la voyais très régulièrement et pouvais lui soumettre mes dossiers. En 1981 elle accepta que je vienne suivre ses consultations en Suisse, ce qui l'amènera ensuite à former, toujours bénévolement, 83 autres élèves !

Puis ce furent successivement l'Association médicale Kousmine, les Congrès (Ste-Maxime, Montreux, Dijon), l'enseignement de la 'Méthode Kousmine' en France, en Italie, en Espagne, en Argentine, les livres, la création de la Fondation Dr Catherine Kousmine, le Salon Mednat à Lausanne, les entrevues auprès des Editions Robert Laffont, les plateaux de télévision de TF1... De mon côté, la télévision canadienne lors de la sortie de 'Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine' (1988), 2 émissions à la télévision espagnole, 3 émissions à la télévision italienne, la participation à 'Place publique' sur Antenne 2... et de nombreuses émissions de radio. Le message Kousmine était en route... les tracasseries avec les confrères et le Conseil de l'Ordre aussi !

Mais comment ne pas se sentir impliqué

lorsque, jeune médecin fraîchement installé, j'ai vu mon père vivre encore 12 ans et sans récurrence de cancer ? Comment ne pas croire en la « Méthode Kousmine » ? Comment ne pas la proposer à ses malades... au risque d'être accusé de « pratique non conforme aux données actuelles de la science » ? « *Les malades n'ont pas le temps d'attendre d'être morts pour être soignés* » disait Catherine Kousmine. Sous-entendu 'par des méthodes devenues officielles'. Et elle ajoutait : « *Quand un malade arrive chez moi avec une espérance de vie de 2 ans et qu'il est encore en vie des dizaines d'années après, c'est un résultat positif* » ... « *Ce que je fais, ça marche !* »

Catherine Kousmine était un personnage ! Elle impressionnait par sa discrétion et sa détermination. Je me souviens de son arrivée à Radio SPI (l'une des toutes premières radios libres du Golfe de St-Tropez) et son refus de faire l'émission dans une pièce enfumée. Il fallut évacuer cigarettes et fumeurs, aérer tous les locaux avant qu'elle accepte enfin l'interview. Et cette séance de maquillage sur TF1 où il fut impossible de la coiffer et encore moins la maquiller avant de passer à l'antenne. Elle était imperturbable avec sa veste bleue et son éternel bandeau dans les cheveux...

C'était une femme de caractère. Les malades redoutaient ses recadrages, ses 'savons comme de coutume' disait son amie Lydia, car Catherine Kousmine ne faisait pas dans la dentelle. Comme avec cette brave Valaisanne (pour ceux qui l'ignorent le Valais suisse est plus retiré, plus 'rustique') qui consultait pour une sclérose en plaques. Après la consultation, elle lui explique les règles alimentaires et lui demande : « Vous avez compris ? ». « Non » répond la malade. Elle réexplique à nouveau et repose sa question : « Vous avez compris ? ». « Non » répond à nouveau la malade. Alors, droit dans les yeux, je l'entends lui dire : « Vous êtes sotte ou vous le faites exprès ? ». Et, calmement, voilà qu'elle lui réexplique le message. « Vous avez compris ? » demande t'elle ensuite. « Oui, oui ! » répond épressée la malade... Pas d'hésitation possible !

Catherine Kousmine était réservée et peu démonstrative. Elle fuyait les marques d'affection. Une seule fois elle s'est laissée aller à un geste affectueux avec moi. C'était lors du 1er Congrès de la Fondation Kousmine à Ste-Maxime (en 1987). La veille avait eu lieu une conférence au cours de laquelle elle avait reçu un accueil très chaleureux dans une salle bondée. Le lendemain, tandis que nous marchions elle se permit de m'embrasser sur la joue. Cela ne se reproduira plus. Même pas après sa dernière apparition en public au Palais des Congrès de Dijon, en 1989, où pourtant 1800 personnes étaient venues l'ovationner.

En fait, elle était très sensible... et ne voulait surtout pas le montrer. Elle avait tellement pris de coups de la vie. Elle était tellement discréditée ! C'était sa façon de se protéger... avec, aussi, l'aide efficace de Lydia. Par exemple, avant un congrès

sur la sclérose en plaques elle avait adressé, à tous les neurologues suisses, une petite plaquette expliquant ses travaux et ses premiers résultats dans cette maladie. Elle ne reçut qu'une seule réponse : une lettre d'insulte. Ou encore sa nomination au titre de Bourgeoise d'Honneur de la ville de Lutry, où elle résidait, attribuée à l'unanimité du Conseil Municipal... moins 1 voix : celle du médecin de la ville. Catherine Kousmine dérangeait ! Pourtant, dès 1986, elle avait obtenu la médaille d'or de la Société d'Encouragement au Progrès de la Ville de Paris pour ses travaux sur la sclérose en plaques !

Elle raffolait de marrons glacés et, à chaque Noël, je lui en apportais. Je savais qu'elle se méfiait du chocolat et ses mauvaises graisses. (Que dirait-elle aujourd'hui qu'on y autorise l'adjonction de margarines ?) Pourtant elle recevait toujours des chocolats pour les Fêtes. Et je la revois encore, poussant vers moi la coupe remplie de chocolats qui traînait sur la table du séjour en me disant avec humour : « Vous permettez que je vous intoxique un peu ? » Un des rares moments où ses yeux brillaient de malice.

Voilà la Katia que j'ai connue et à laquelle je dois tant : les 12 années de survie sans récurrence de cancer de mon père, la rencontre avec mon épouse venue me consulter depuis l'Yonne, la stabilisation de sa maladie et puis toutes ces joies dans mon travail lorsque les malades vous manifestent leur reconnaissance après des dizaines d'années de fidélité. Je souhaite à chacun de connaître de tels instants de pur bonheur qui font oublier les doutes et les critiques.

20 ans déjà, lorsque, mi Août 1992 en vacances, j'ai rêvé d'elle !

Le message était clair. A mon réveil j'en informai mon épouse : « Katia est venue me dire adieu cette nuit ! Elle est sans doute au plus mal ». A mon retour Raymonde, sa secrétaire, me confirmait ce que je savais déjà. Un médecin de génie, un 'Maître', nous avait quittés.

N'oubliez pas son message car il est toujours plus d'actualité :

*« Dans notre monde moderne, nous sommes tellement exposés à de multiples influences délétères engendrées par l'activité humaine, que nul aujourd'hui ne saurait leur échapper. L'unique façon de nous protéger se situe dans le seul domaine où chacun est maître chez soi, celui de l'alimentation. Cela afin de devenir robuste et fort. C'est encore possible aujourd'hui. Il faut en profiter... »*

*... J'insiste encore sur le fait que, lorsqu'une maladie grave s'est installée, normaliser l'alimentation ne suffit pas. »*

Je vous remercie.

Dr Alain BONDIL  
Président d'Honneur  
de l'Association Kousmine Française

# L'Assiette Kousmine : réflexion et évolution

Dr Monique BEJAT-SCHWEBEL,  
thérapeute en nutrition  
et micronutrition  
et  
Hélène TRANCHANT-GIRARD,  
conseillère en nutrition

RENCONTRES KOUSMINE  
9 juin 2012

« *Je vous ai tracé le chemin. A vous d'en faire une route.* »

Catherine KOUSMINE

## Catherine KOUSMINE

Catherine KOUSMINE, née en Russie en 1904, s'installe avec sa famille en Suisse en 1918 après la Révolution d'Octobre. A l'issue de brillantes études de médecine, elle choisit de devenir pédiatre.

Le décès de deux jeunes patients atteints de cancer l'incite à se consacrer à la recherche : parallèlement à son activité médicale, elle élève des souris pendant près de 17 ans et découvre l'importance capitale de l'alimentation pour la santé.

Travailleuse acharnée et visionnaire, elle synthétise ses propres travaux et ceux de plusieurs chercheurs en une méthode thérapeutique basée sur 5 piliers : l'alimentation, l'hygiène intestinale, l'équilibre acido-basique, les vitamines et oligo-éléments (on parle aujourd'hui de micronutrition) et l'immunomodulation.

Elle restaure ainsi la santé de nombreux patients atteints de lourdes pathologies : cancers, maladies auto-immunes, etc.

Attaquée par le corps médical (généralistes, oncologues, neurologues), critiquée par la presse spécialisée, elle trouve la force de se battre en s'appuyant sur ses succès thérapeutiques qui la confortent sans cesse dans la véracité de ses hypothèses.

Afin de faire entendre son message, elle rédige trois ouvrages et forme des médecins.

Catherine KOUSMINE est décédée en 1992 à l'âge de 88 ans.

## Aujourd'hui

Depuis sa disparition, la Fondation KOUSMINE, située à VEVEY en SUISSE, continue à dispenser des soins selon les principes de la doctoresse et assure parallèlement la pérennisation de son enseignement auprès des thérapeutes.

En FRANCE, l'AKF, association d'usagers de la méthode, poursuit de son côté la transmission du message de Catherine KOUSMINE par le biais de revues, stages, groupes régionaux, journées des Rencontres KOUSMINE.

Il existe également une association KOUSMINE en Suisse, en Espagne et une en Italie.

## De la Méthode Kousmine à la Dynamique Kousmine

Afin de ne pas figer le message de Catherine KOUSMINE, nous parlons depuis quelques années de DYNAMIQUE KOUSMINE plutôt que de méthode.

On s'aperçoit aujourd'hui que les piliers de la méthode KOUSMINE sont confirmés par la science, en particulier :

- la place primordiale de la qualité alimentaire
- le rôle central de l'intestin dans le maintien de la santé
- la redécouverte de l'importance de l'équilibre acido-basique
- la nécessité de la micronutrition dans les pathologies avérées

Il y a plus de 20 ans, Catherine KOUSMINE nous mettait déjà en garde quant à la dégradation de la qualité de l'alimentation. « *Nous demandons aux ordonnances ce que nos aliments ne sont plus capables de nous offrir* » disait-elle.

A son époque, l'alimentation était nouvellement perturbée par le développement spectaculaire de l'industrie agro-alimentaire d'après guerre et Catherine KOUSMINE constatait une « dégradation récente de la santé ».

Dans son premier livre « *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus* » (Ed. Sand et Tchou 1980), elle se réfère à des observations faites entre 1950 et 1970.

Dans son livre « *Sauvez votre corps !* » (Ed. Robert Laffont 1987 et Ed. J'ai lu) elle déplore que, depuis, la situation n'ait cessé de se dégrader sous l'influence des techniques industrielles et de l'augmentation du niveau de vie. Elle dénonce sans relâche le lien entre cette dégradation des habitudes alimentaires et notre santé.

Catherine Kousmine mettait en garde contre ce qu'elle appelait la dégénérescence de la race humaine.

Elle n'avait cessé de répéter qu'un retour à une alimentation naturelle, qu'elle définissait comme la seule normale, était indispensable. « *... je désire convaincre le lecteur de la gravité de l'évolution actuelle de notre santé... La*

*jeunesse actuelle est moins vigoureuse que nous, les aînés, l'avons été* » écrivait-elle dans « *Sauvez votre corps !* » N'était-ce pas, beaucoup plus récemment, la conclusion du film « *Nos enfants nous accuseront* » ?

Ce que Catherine KOUSMINE n'imaginait pas, c'est que, loin de s'améliorer, la situation allait encore se dégrader avec :

- la multiplication des molécules de synthèse (conservateurs, stabilisants, exhausteurs de goûts, antibiotiques, hormones)
- la dénaturation de plus en plus poussée des produits laitiers, des céréales et d'autres aliments de base (œufs, viande...)
- les pollutions chimiques, nucléaires, électromagnétiques
- le développement des cultures OGM
- l'apparition de nouvelles technologies : nanoparticules, irradiation des aliments...

Aujourd'hui, l'explosion de pathologies chroniques chez des patients de plus en plus jeunes (cancers, maladies auto-immunes...), l'apparition de maladies émergentes (fibromyalgie, burn-out, maladie d'Alzheimer, électro-sensibilité...), les intoxications aux métaux lourds... confirment malheureusement son constat.

Cet état de fait, l'évolution de la recherche, les multiples publications scientifiques nous ont interpellés et invités à actualiser le message de Madame KOUSMINE.

Car, nous disait-elle : « *Je vous ai tracé le chemin. A vous d'en faire une route.* »

## L'alimentation : premier pilier de la Dynamique Kousmine

C'est le pilier incontournable pour garder ou restaurer la santé.

« *Que ton aliment soit ton médicament* »  
Hippocrate

« *Quel que soit le père de la maladie, une mauvaise alimentation en est la mère.* »

Proverbe anglais

« *On creuse sa tombe avec ses dents* »

Proverbe français

« *Nous sommes faits de ce que nous mangeons* » C. Kousmine

De plus en plus de personnes sont conscientes de l'importance de l'alimentation comme facteur de santé. Cependant, la multiplicité des théories alimentaires entraîne aujourd'hui une grande confusion :

- travaux du Dr SEIGNALET
- alimentation vivante
- paléonutrition
- chronobiologie nutritionnelle
- régime « low carb, high fat » (« moins de glucides, davantage de graisses »)

Tout en restant fidèle à l'essentiel du message de sa créatrice, nous avons revisité l'assiette KOUSMINE en articulant notre réflexion autour de 5 critères :

- Les aliments originels
- La paléonutrition
- La chronobiologie
- L'individualisation
- Les cures de santé hebdomadaires et/ou annuelles

## Les aliments originels

Selon Catherine KOUSMINE, le simple retour à une alimentation naturelle aurait dû suffire à réduire la fréquence des maladies dégénératives. Elle conseillait de consommer les aliments les moins transformés possible et préparés juste avant leur consommation.

Cependant, devant l'essor de l'industrie agroalimentaire, qui utilise des allégations de santé et entretient ainsi la confusion, et devant la modification spectaculaire des habitudes alimentaires, il est indispensable de comprendre et de préciser ce que sont les aliments naturels, c'est-à-dire ceux que notre corps est capable de reconnaître et d'utiliser. Car il s'agit bien de repenser nos habitudes, nos modes de vie, notre façon de faire les courses... et d'être très vigilants.

En nous inspirant donc du Dr KOUSMINE, de Taty LAUWERS (auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition), de l'Intelligent Nutrition (définie par les Docteurs MOREAU et COUDRON, médecins nutritionnistes), nous avons classé les aliments en 3 catégories :

- les aliments AUTHENTIQUES,
- les aliments TROMPEURS,
- les aliments FALSIFIÉS.

### LES ALIMENTS AUTHENTIQUES

Ce sont des aliments VRAIS, ressourçants, vivants, de qualité nutritionnelle élevée, aliments que les sociétés ancestrales ont testés pour nous durant des milliers d'années. Ils sont à consommer tels que nos ancêtres le faisaient. Ces aliments sont riches en vertus thérapeutiques.

Véritables aliments « remèdes », ils devraient constituer au moins 70% de notre alimentation.

#### Quelles sont les caractéristiques de ces aliments ?

- Ils sont non « chimiqués » avant et/ou après récolte.
- Ils n'ont pas subi de raffinage et nous sont proposés complets.
- Les fruits et légumes sont cueillis à maturité.
- Les viandes et sous-produits animaux proviennent d'animaux élevés à l'ancienne, c'est-à-dire en élevage biologique.
- Ils ne sont pas dénaturés par une trop longue conservation.
- Ils doivent être achetés crus et non transformés.
- Leur préparation respecte les éléments vitaux comme les vitamines, les enzymes, les oligo-éléments.

### LES ALIMENTS TROMPEURS

Ces aliments sont capables de nourrir l'homme pendant un temps plus ou moins long, s'il est en bonne santé, mais il n'est pas prouvé qu'ils soient capables de dynamiser, drainer, construire, réparer... sur le long terme.

Ils datent, pour la plupart, de la seconde moitié du XXème siècle avec l'arrivée de nouvelles technologies et des pesticides. Ils peuvent même être achetés dans les magasins d'alimentation biologique.

*Ce sont par exemple : les légumes bio surgelés, les légumes et fruits non bio, le lait pasteurisé et les produits réalisés à base de lait pasteurisé, les céréales non bio, les farines blanches bio, les œufs bio de batterie, les laits végétaux modernes (de riz, amandes, avoine...), les biscottes, les galettes de sarrasin et les galettes de riz (chauffées à plus de 250°), les oléagineux grillés salés...*

### LES ALIMENTS FALSIFIÉS

Ce sont, pour beaucoup d'entre eux, des aliments d'apparition encore plus récente, après 1970, qui ne devraient être consommés qu'en dépannage et ne pas constituer plus de 10% de notre alimentation.

Ces aliments sont sans valeur nutritionnelle, élaborés à partir d'ingrédients raffinés, contenant souvent des protéines hydrolysées, des graisses TRANS, des additifs divers, voire des OGM. Ils nous remplissent sans nous nourrir. Riches en mauvaises graisses, trop sucrés, trop salés, ils apportent des calories vides et encrassent l'organisme.

*Ce sont par exemple : les légumes en conserves, les légumes et fruits irradiés, le lait UHT et les produits réalisés à base de lait UHT, les céréales soufflées, les farines blanches non bio, les œufs de batterie, les laits en poudre, les biscottes avec additifs et conservateurs, le pain sans gluten avec amidons modifiés, les galettes de riz soufflées, les préparations commerciales non bio à base d'oléagineux avec des huiles partiellement hydrogénées et des additifs, la purée en flocons, tous les sucres raffinés (même le fructose vendu en magasin bio), tous les produits contenant des additifs...*

Cette classification des aliments nous amène à distinguer 2 assiettes que nous avons nommées l'Assiette Santé Durable et l'Assiette Remède.

➤ Une personne en bonne santé pourra s'autoriser un peu de souplesse, son assiette sera ce qu'on peut appeler l'Assiette Santé Durable :



L'assiette santé durable permet, comme son nom l'indique, d'entretenir la santé sans se marginaliser ni devoir tout contrôler d'une manière trop rigoureuse.

➤ Une personne fragilisée ou malade se limitera exclusivement aux aliments AUTHENTIQUES le temps de se remettre sur pied, c'est la base de ce qu'on appelle l'Assiette REMÈDE : 100% d'aliments authentiques.



**Assiette  
Remède**

**100% d'aliments  
authentiques**

## La Paléonutrition

Notre patrimoine génétique se compose de 23 paires de chromosomes et d'environ 30.000 gènes.

Chaque gène code pour une enzyme et seulement 25 gènes mutent tous les 200.000 ans.

L'époque Paléolithique s'est terminée il y a quelques 12.000 ans et, depuis cette date, les Hommes n'ont pas subi d'évolution génétique significative. Si notre génétique définit la façon dont nous sommes programmés pour manger et digérer (entre autres), nous pouvons nous demander si notre système enzymatique est adapté à l'alimentation actuelle.

### A quoi ressemblent nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ?

Ils sont grands (1,70 à 1,80 mètre), leurs os ne présentent pas de traces de carences particulières, pas d'ostéoporose, pas de caries. On ne retrouve pas de signes de goutte, ni de traces de pathologies infectieuses osseuses.

A partir du Néolithique, les squelettes deviennent significativement plus petits et les os présentent des marques de carences et de malnutrition. Par ailleurs, on trouve des caries au niveau des dents, ce qui met en lumière par contraste leur absence remarquable sur la dentition des hommes du Paléolithique.

Or le Néolithique se différencie du Paléolithique par l'apparition de l'élevage et de l'agriculture qui a placé les céréales au centre de l'alimentation humaine.

Les céréales contiennent :

- une part importante de glucides responsables de la stimulation de l'insuline, hormone de stockage impliquée dans les maladies dites métaboliques : diabète, obésité, maladies cardiovasculaires...

- de l'acide phytique, piègeur des minéraux dont le zinc (croissance), pour les céréales complètes à gluten lorsqu'elles ne sont pas fermentées (panification au levain exclusivement)
- des lectines, dont l'agglutinine, qui interfèrent, entre autres, avec le métabolisme de la vitamine D
- très peu d'oméga 3, ce qui génère un environnement pro-inflammatoire

C'est donc avec l'apparition des céréales dans le régime alimentaire des hommes du Néolithique que l'on voit apparaître diverses pathologies : caries, ostéoporose, rachitisme, diminution de la taille due probablement à la diminution de la part carnée (1,61m contre 1,77m).

### Que mangent donc nos lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs avant l'apparition de l'agriculture ?

Ils sont, par la force des choses, « locavores », c'est-à-dire qu'ils ne consomment que des produits locaux et de saison et ces produits sont bien sûr authentiques.

L'apport énergétique total est estimé à environ 3000 kilocalories par jour.

**LES GLUCIDES** sont principalement apportés par

- **les légumes** : feuilles, tubercules, racines en quantité, tous largement pourvus en :
  - vitamines (3 à 10 fois plus qu'aujourd'hui et notamment de la vitamine C en grande quantité)
  - oligoéléments
  - minéraux dont le potassium (4 fois plus, assurant un équilibre Na/K et donc un équilibre acido-basique optimal) et le calcium (10 g contre 4 g aujourd'hui)
  - antioxydants
  - fibres

➤ **les fleurs**

- **les fruits** : locaux et de saison, bien mûrs (et donc plus riches en micronutriments et surtout en antioxydants)

Remarque : les fruits très mûrs contiennent 1% environ d'éthanol : on peut en conclure que la consommation d'un peu de vin au cours du repas n'est pas nocive pour la santé.

**LES LIPIDES** sont apportés par

- **les produits animaux** : viande et abats ++++, poissons, crustacés, mollusques
- **les noix et autres graines oléagineuses.**

Le régime paléolithique comporte 2 à 3 fois moins de graisses saturées que notre régime actuel et surtout un rapport oméga 6 sur oméga 3 optimal d'environ 1.

Les lipides consommés sont des graisses « originelles », c'est-à-dire authentiques et surtout sans acides gras TRANS, pur produit de l'industrie agro-alimentaire et que notre organisme ne sait pas métaboliser.

**LES PROTÉINES** sont représentées par la viande et les abats (charognage dans les temps les plus reculés, puis chasse), les poissons, les crustacés, les mollusques, les insectes, les œufs, les champignons, les algues, les plantes sauvages.

### Et qu'en est-il de ce que l'on peut appeler « La tétralogie de l'alimentation moderne » ?

**Les céréales** : Elles sont quasi absentes de l'alimentation de l'homme paléolithique.

**Les produits laitiers** :

Le seul lait consommé par l'homme pendant 3 millions d'années est celui de sa mère, le sevrage intervenant entre l'âge de 2 à 4 ans.

La consommation de laitage date d'environ 6 000 ans et 70% des habitants de la planète ne possèdent pas de lactase (enzyme qui permet de digérer le lactose).

**Le sucre** : il n'existe pas dans l'alimentation de l'homme paléolithique, en dehors d'un peu de miel récolté aux risques et périls de celui qui s'y hasarde...

**Le sel ajouté** : lui aussi est absent de l'alimentation paléolithique.

### En nous inspirant de la paléonutrition, que pouvons-nous consommer ?

Il ne s'agit bien sûr pas de revenir à cette alimentation, mais bien de s'en inspirer en favorisant dans notre alimentation les types d'aliments qui étaient disponibles pour un chasseur-cueilleur et d'en écarter ceux qui ne le sont pas.

Concrètement, nous devrions consommer : **COMME GLUCIDES**

- **des légumes en quantité** : crus ou cuits à la vapeur douce.
- **des fruits de saison** : en limitant leur consommation à 3 par jour, surtout chez les personnes dont la glycémie est instable, car les fruits sont très « sucrés ».
- **des céréales** : des céréales complètes ou semi-complètes (pain compris) pas plus de 2 à 3 portions par jour, en favorisant les céréales non mutées et/ou sans gluten (riz, millet, sarrasin, quinoa). Les

personnes en glycémie instable ou dont les intestins sont fragiles seront très prudentes quant à leur consommation.

- **des légumineuses** trempées et si possible germées, 1 à 2 portions par semaine ou 1 cuillère à soupe par jour.
- **quant au sucre ajouté** : il sera consommé avec la plus extrême parcimonie : 3 à 5 desserts au plus par semaine (on appelle dessert tout ajout de sucre, même un petit déjeuner comportant de la confiture). On privilégiera le sucre complet (ou intégral) de canne et le miel.

#### COMME LIPIDES

- **des graisses « originelles »** en quantité suffisante : 4 cuillères à soupe au minimum par jour, en respectant un rapport  $\Omega 6 / \Omega 3$  de 4 à 6 maximum
  - des huiles végétales première pression à froid en privilégiant celles qui sont riches en oméga 3 (*lin, colza, noix...*)
  - du beurre de lait cru, de la graisse d'oie ou de canard...

On supprime bien sûr les graisses trans : il ne s'agit pas de manger moins gras, mais « MIEUX gras ».

En pratique, les recommandations sont de 35 à 40% des apports caloriques journaliers.

- **des oléagineux** : 1 portion (l'équivalent d'un pot de yaourt en verre) par jour.

#### COMME PROTÉINES

- **de la viande et du poisson** de qualité, dont 2 à 3 portions par semaine de poissons gras (hareng, sardine, saumon, maquereau...), des crustacés, des mollusques...
- **des œufs**
- **des algues, des champignons, des légumineuses**
- **quelques produits laitiers** au lait cru, de qualité, en modération (pas plus de 4 à 5 fois par semaine) et selon la tolérance personnelle, en privilégiant les produits laitiers de chèvre et de brebis : fromage au lait cru, yaourts ou faisselles de qualité (lait non homogénéisé, non pasteurisé, non UHT).

**Peu de sel de mer** pour retrouver un rapport Sodium/Potassium (Na/K) optimal : le rapport Na/K a été multiplié selon les cas de 10 à 1 000 dans les pays industrialisés : de 0,01 à 0,1 chez les chasseurs cueilleurs, il est passé à des valeurs de 1 à 10.

A cela nous ajouterons quelques recommandations :

- **des aliments crus** : une alimentation saine comporte entre 30 et 50% d'aliments crus, pourcentage à moduler selon la tolérance et la saison.
- **des cuissons respectueuses de l'aliment** : la vapeur douce, l'étouffée, la chaleur sèche (diable, tajine), le four (sans dépasser 150°), les papillotes (avec du papier sulfurisé et pas du papier d'aluminium).

### La chronobiologie

La chronobiologie permet de respecter les sécrétions physiologiques, enzymatiques et hormonales, en synchronisant nos prises alimentaires avec notre horloge biologique. La périodicité circadienne de nos sécrétions est archaïque et génétique. Selon le moment de la journée, nos gènes sont exprimés ou réprimés. Cette programmation remonte au temps de nos lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs.

Il convient de synchroniser nos prises alimentaires avec notre horloge biologique pour tirer le meilleur parti des aliments consommés.

#### Que faut-il consommer pour respecter les grandes lignes de la chronobiologie alimentaire ?

#### Le matin, un petit déjeuner GRAS protéiné, accompagné de glucides à index glycémique bas :

- pas de sucre à index glycémique élevé (confiture, sucre ajouté, céréales raffinées, pain blanc...) pour ne pas stimuler la sécrétion d'insuline, hormone hypoglycémiant responsable des fringales en milieu de matinée et hormone du stockage
- des acides gras saturés à courtes chaînes (beurre, fromage au lait cru, œufs...) faciles à métaboliser pour générer de l'énergie et éviter la synthèse de triglycérides, forme de stockage des lipides.
- du cholestérol (jaune d'œuf, beurre, fromage au lait cru) pour diminuer la synthèse endogène de ce composant par notre organisme. Rappelons que le cholestérol est indispensable à la synthèse de la vitamine D, des hormones sexuelles et des hormones du stress (cortisol), et à la juste fluidité des membranes cellulaires.
- du calcium pour éviter une décalcification importante liée au pic matinal de cortisol, acidifiant.

#### A midi, un déjeuner protéiné (assiette KOUSMINE) :

- des protéines dont c'est le plein moment d'assimilation. La viande entraîne une satiété de plus longue durée que le poisson et évite l'apparition trop précoce de sensation de faim.
- des sucres lents et des fibres.
- pas de sucres rapides en fin de repas, qui ralentissent la digestion et provoquent des fringales en milieu d'après-midi

#### Avant 18 heures, un goûter gras, végétal, sucré :

- un peu de protéines végétales apportant du tryptophane qui permet la synthèse de la sérotonine, un neuromédiateur qui induit le sentiment de satiété, mais aussi le sommeil lorsqu'elle est convertie dans la soirée en mélatonine
- une source de sucre « rapide » qui permet au tryptophane de franchir la barrière hémato-méningée afin qu'il soit transformé en sérotonine puis en mélatonine
- un peu de gras végétal pour la satiété

#### Le soir, un dîner léger, facultatif en fonction du goûter, sans acides gras saturés, ni glucides à index glycémique élevé :

- pas d'acides gras saturés car c'est la nuit que les membranes cellulaires sont régénérées ; si elles le sont avec des acides gras saturés, elles deviennent rigides et peu aptes à permettre l'indispensable communication intercellulaire.
- mais un peu de graisses polyinsaturées (oméga 3) pour leur rôle dans la reconstruction de membranes cellulaires souples.
- pas de sucres rapides pour permettre la régénération des récepteurs membranaires à l'insuline

Il convient de respecter le rythme des 3 à 4 repas par jour à heures régulières afin d'éviter les troubles du comportement alimentaire (sensation de faim excessive, grignotage, addictions, etc.).

On voit que nous ne sommes pas loin des conseils de Catherine KOUSMINE : la crème Budwig est un petit déjeuner gras protéiné, le déjeuner est protéiné et le dîner très léger et sans acides gras saturés.

**En conclusion, respecter la chronobiologie nutritionnelle, c'est manger les bons aliments, en juste quantité et au bon moment.**

## Individualisation

**Que dois-je manger ? Quels aliments choisir ?**

C'est une question que bien des personnes se posent et il est très difficile d'y répondre, car cela dépend de QUI mange ?

S'il y a tant de courants différents en nutrition, c'est parce que chacun a raison dans certains cas et pour certaines personnes. En effet, la même alimentation ne convient pas à tout le monde, même si les règles de bases restent valables pour tous. **La Nutrition est un Art et doit être individualisée, ce qui explique les nombreuses divergences.**

En effet, nous ne sommes pas tous égaux devant les aliments, nous avons un profil nutritionnel de base (que l'on retrouve dans la diététique ayurvédique par exemple) et des fragilités acquises ou parfois même des pathologies. Il est donc bien évident que notre assiette doit être en adéquation avec ce que nous sommes. Si nous savions encore nous fier à notre instinct, nous saurions exactement quels aliments manger et à quels moments. Malheureusement, trop d'éléments viennent perturber cet instinct : aliments falsifiés, publicités, croyances personnelles...

**A une personne en bonne santé, et sans connaître son profil alimentaire de base, on peut simplement dire : mangez raisonnablement ce qui vous fait plaisir, à condition que ce soient principalement des aliments authentiques. Et pour bien des gens, c'est déjà un grand changement, toujours très bénéfique.**

L'individualisation, lorsqu'elle s'avère nécessaire, doit être fonction de la nature profonde, des fragilités du moment, des éventuelles pathologies de l'individu.

Pour définir la nature profonde que l'on appelle le **profil nutritionnel de base**, on peut s'inspirer des 3 doshas de l'ayurveda, des diathèses de MENETRIER, des groupes sanguins...

Par exemple, certaines personnes n'ont pas faim le matin car leur métabolisme est lent : dans ce cas, il est conseillé de ne pas manger dès le réveil.

Certains organismes ont besoin pour fonctionner d'une beaucoup plus grande quantité de graisses que d'autres. Il en est de même pour la viande, indispensable pour certains et tout à fait facultative pour d'autres, ou pour les céréales, très vite encrassantes pour les uns et quasi indispensables pour les autres.

Un autocontrôle est possible en observant la qualité du sommeil, de la peau, de l'odeur corporelle et du transit intestinal. Quand il y a perturbation d'un ou plusieurs de ces témoins, c'est qu'il y a des modifications à apporter au niveau nutritionnel.

Au niveau digestif, il est utile d'observer l'état des selles et de corriger l'alimentation en cas de constipation ou de diarrhée par exemple. Des ballonnements, des flatulences, des maux de ventre, une digestion lente, des éructations avec l'odeur des aliments, des traces d'aliments non digérés dans les selles, sont des signes qui évoquent une difficulté à digérer les végétaux crus.

Les personnes « accros aux sucres » doivent, pendant un temps plus ou moins long, éviter tous les sucres, même naturels, et cela surtout avant 17 h. Le petit-déjeuner sera alors gras, protéiné, salé, et même les fruits de la crème BUDWIG sont des glucides trop « sucrés » le matin tant que la glycémie n'est pas stabilisée.

Bien évidemment, l'état de santé du moment est primordial dans le choix de notre assiette.

Les personnes en état d'épuisement chronique doivent privilégier des AG saturés à courte chaîne plutôt que des AG polyinsaturés à longue chaîne, plus difficiles à métaboliser pour un organisme épuisé.

Les personnes en dysbiose intestinale doivent limiter, voire éviter les fibres, le temps de rétablir une flore intestinale correcte et reconstruire la muqueuse intestinale.

Dans les pathologies aiguës ou chroniques, l'assiette doit être l'Assiette Remède 100% aliments authentiques, le profil nutritionnel de base pouvant alors être mis de côté pendant un temps.

## Cures-santé

Une cure de drainage permet la mise au repos du système digestif et aide l'organisme à éliminer les toxines.

Les cures sont nombreuses et variées,

douces ou plus puissantes en fonction des besoins et des individualités. Là encore, ce qui fait merveille pour les uns peut ne pas du tout convenir aux autres.

Voici quelques exemples :

- Jeûne hydrique de 18 heures (au lieu du jeûne quotidien souhaitable de 12 h) 1 ou 2 fois par semaine pour stimuler les gènes de longévité.
- Cure annuelle ou bisannuelle de quelques jours :
  - Assiette Remède : 100% aliments authentiques
  - Assiette uniquement végétale
  - Monodiètes : riz, raisin...
  - Jeûne hydrique ou « Büchinger »
  - Etc

Cependant, attention : une cure ne dure qu'une à deux semaines et ne doit en aucun cas devenir permanente au risque d'épuiser l'organisme.

## Pour conclure

L'Assiette Santé Durable doit être le quotidien des personnes en bonne santé, avec des cures de drainage plus ou moins régulières ou des cures d'Assiette Remède individualisée, pour remédier à un encrassement inévitable et aider l'organisme en cas de pathologie aiguë ou chronique.

Si l'on ne doit garder qu'une règle en matière d'alimentation, c'est de consommer des aliments authentiques en très grande majorité, règle valable pour tous et plus encore lorsque la santé est défaillante.

**Ceci dit, n'oublions pas que manger doit rester un plaisir et qu'il est indispensable de s'autoriser des écarts de temps à autre afin de solliciter nos enzymes de détoxification et éviter l'orthorexie, tout aussi délétère que son opposé !**

### BIBLIOGRAPHIE

- « Le régime préhistorique » Thierry SOUCCAR Indigènes éditions 2012
- « Le nouveau régime IG » Angélique HOULDERT et Elvire NERIN Editions Thierry SOUCCAR 2011
- « Le nouveau régime ATKINS » Dr Eric WESTMAN, Dr Stephen PHINNEY, Dr Jeff VOLEK Editions Thierry SOUCCAR 2011
- « Libérez-vous des fringales » Julia ROSS Editions Thierry SOUCCAR 2011
- « A table ! » Dr Régis GROSIDIER, Edith LASSIAT Editions DELVILLE Santé 2011
- « La chrono-diététique » Dr Jean-Marie BOURRE Editions Odile Jacob 2012
- « TIME Nutrition » Jean-René MESTRE CPI FIRMIN-DIDOT 2012
- « Les clés de l'alimentation santé » Dr Michel LALLEMENT Editions MOSAIQUE-SANTE 2012
- « Nourritures vraies » Taty LAUWERS Editions ALADDIN

# L'assiette Santé Durable

## au fil de la journée...

Dr Monique BEJAT-SCHWEBEL,  
thérapeute en nutrition  
et micronutrition  
et  
Hélène TRANCHANT-GIRARD,  
conseillère en nutrition  
RENCONTRES KOUSMINE  
9 juin 2012

### Le petit déjeuner

C'est le repas qui nécessite le plus d'adaptation personnelle.

Un verre d'eau tiède au lever est toujours le bienvenu, surtout si la boisson du petit déjeuner est un café car le café n'est pas une boisson.

**Le petit déjeuner doit être gras et protéiné, sans sucre ajouté,** accompagné éventuellement d'une boisson chaude : thé vert, thé rouge, tisane, café léger, eau citronnée, chicorée ou succédané de café...

Il comportera :

- **des protéines légères** : fromage au lait cru, fromage frais (chèvre ou brebis de préférence), œuf à la coque, jambon cru, blanc de poulet, spiruline... éviter le lait difficile à digérer
- **des graisses originelles** : beurre de lait cru, purée d'oléagineux, huile vierge de première pression à froid...
- **des glucides lents** : pain demi-complet, pain à l'épeautre, pain de seigle, flocons de céréales, crêpes de sarrasin, semoule, oléagineux...)
- éventuellement un fruit frais ou une compote, des fruits séchés trempés

La crème Budwig et ses variantes sont bien adaptées puisque c'est un repas entièrement cru, gras, protéiné (d'ailleurs la doctoresse Kousmine, dans certains cas, conseillait d'y ajouter un jaune d'œuf cru), riche en vitamines, contenant les enzymes indispensables à la digestion de chacun des ingrédients. Parfois il faudra l'adapter, par exemple la préférer avec des légumes plutôt que des fruits ou supprimer la céréale crue moulue.

Un petit déjeuner salé inspiré des habitudes paysannes ou anglo-saxonnes convient également. Chacun choisira en fonction de ses besoins et envies.

Cependant, le petit déjeuner n'est pas obligatoire pour tous... Pour les personnes qui n'ont pas faim le matin, il peut se résumer à une boisson et un ou deux fruits dans la matinée. Il convient de respecter la faim, mais l'absence de petit déjeuner ne doit pas induire de grignotage d'aliments indésirables dans la matinée (viennoiseries, biscuits, chocolat...)

### Le déjeuner

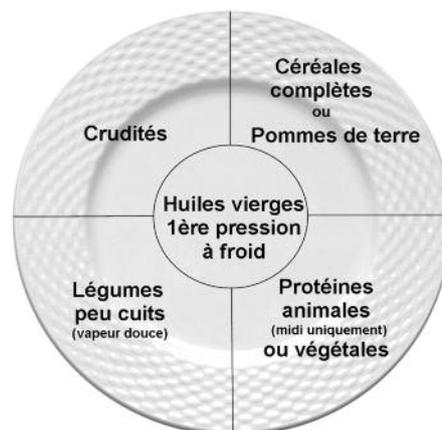
Il convient de respecter un laps de temps de 4 à 5 heures après le petit déjeuner.

Le déjeuner doit être protéiné, on retrouve l'assiette KOUSMINE, mais chacun saura l'adapter, notamment en ce qui concerne :

- Les crudités : à consommer selon la tolérance intestinale, la frilosité, la saison...
- Les céréales ou les féculents : à adapter à la susceptibilité aux glucides...
- Les aliments provoquant une intolérance.

Il comportera :

- Salade et crudités de saison + huile Vierge 1ère Première Pression A Froid (VPPAF)
- Viande ou poisson ou fromage au lait cru ou oeufs ou légumineuses
- Légumes frais de saison cuits à la vapeur douce avec une graisse originelle CRUE



- Une petite part de céréales ou de pommes de terre (les quantités de féculents varient en fonction de l'âge, de la corpulence, de l'activité physique, de la tolérance individuelle...)
- Eventuellement un dessert sans sucre ajouté : une compote ou une tarte aux fruits cuits (qui constituera la part de céréales du repas)

Le dessert n'est pas indispensable, surtout si on n'a plus faim. Il doit tenir compte des plats précédents : si le repas est riche et copieux, le dessert sera léger ou mieux absent ; si le repas est léger, un dessert sans sucre ajouté peut le compléter agréablement.

Il convient de ne prendre au maximum que 2 à 3 desserts plus riches et élaborés avec du sucre ajouté par semaine.

### Le goûter

Il faut attendre d'avoir faim pour le consommer, tout en respectant un laps de 4 à 5 heures après le déjeuner.

Gras, végétal, doux, il permet d'assurer la « relance », surtout chez les enfants et aussi, en cas de faim, d'éviter un dîner trop copieux.

Il sera composé de :

- un ou deux fruits et une poignée d'oléagineux
- ou un ou deux fruits et 1 ou 2 carrés de chocolat (de préférence à 70 % de cacao)
- ou une crème Budwig (de préférence sans laitage) ou une crème de fruit
- ou un avocat et quelques olives
- occasionnellement, un dessert-maison ou du pain au levain de qualité et du chocolat (s'il n'y a eu à midi ni céréales, ni dessert).

### Le dîner

Le dîner est facultatif, il est fonction du goûter et de la faim ; il faut respecter une heure trente à deux heures entre ces deux repas.

Il sera fonction du goûter et pris tôt pour un sommeil réparateur.

Léger, il sera sans AG saturés ni glucides à index glycémique élevé et comportera :

- des légumes crus et/ou cuits (salades, soupes...) avec huile VPPAF
- un peu de légumineuses et/ou de céréales semi-complètes ou complètes (en fonction des autres repas de la journée : 3 apports de céréales maximum dans la journée)
- éventuellement un peu de poisson
- Il peut se résumer à un ou deux fruits.

Et pour conclure, L'ASSIETTE SANTÉ DURABLE doit être BELLE, elle doit apporter du plaisir et du bonheur. Elle sera donc joyeuse, savoureuse, parfumée, colorée, créative... Une belle assiette se savoure déjà avec les yeux, ce qui donne « l'eau à la bouche » et nous prépare à une bonne digestion. Une belle assiette nous nourrit corps et âme !

## LISTE DES GROUPES RÉGIONAUX

### Groupes régionaux en activité :

- 07 - Mme Sabine MORICONI-BAURES  
LARGENTIÈRE - Tél. 04 75 89 20 53
- 12 - Ecole du Palais  
12270 - ST ANDRÉ DE NAJAC  
Tél. 05 65 81 43 20
- 13 - Mme Brigitte PAVAUT  
13100 AIX-EN-PROVENCE  
Tél. 04 42 96 69 52
- 16 - Mme Bernadette VIGIER  
Tél. 05 45 85 75 27
- 28 - Mme Dominique SIMEONI  
Région Ponte Leccia  
Tél. 06 09 09 02 20  
- Mme Colette CASTOGNOLI  
Tél. 04 95 32 35 27 ou 06 16 82 60 85  
- Mme Valérie THIOLLIER  
Région LUMIO - Tél. 04 95 60 14 10
- 25 - GROUPE NORD FRANCHE-COMTÉ  
M. Marcel CRAMATTE  
Région MONTBÉLIARD  
Tél. 03 63 38 30 37  
- GROUPE DE  
MONTBENOIT-PONTARLIER  
Mme Claudine MOUTON-VARIER  
Tél. 03 81 38 12 34
- 26 - M. Claude ROILLET - Tél. 04 75 40 47 95
- 32 - Mme Nicole SMID - Tél. 05 62 64 82 66
- 34 - Mme Anne BORIE  
34260 LE BOUSQUET d'ORB  
Tél. 04 67 23 84 83
- 38 - Mme Sylvana AVOGADRO  
38190 LE CHAMP PRES FROGES  
Tél. 04 76 45 74 54 (le soir)  
Mail : sylvana.avogadro@orange.fr
- 39 - Mme Irène TARON  
CHAUSSIN (DOLE)  
Réunions aussi à LONS-le-SAUNIER  
Tél. 03 84 81 82 63

- 54 - Mme Bernadette GAFF - TOUL  
Tél. 03 83 63 66 93
- 61 - Mme Nathalie BETTEND  
61300 CRULAI - Tél. 06 25 64 06 27
- 63 - Mme Anne HUCHARD  
Tél. 06 45 90 23 53 ou  
kousmine.auvergne@gmail.com
- 67 - Mme Béatrice MEYER - SAVERNE  
Tél. 03 88 71 15 06  
meyer.beatrice@free.fr
- 68 - Mme Béatrice PEQUIGNOT  
68000 COLMAR - Tél. 03 89 24 37 80
- 70 - Mmes Claude CORMY  
et Brigitte LANDIOT  
70000 VESOUL - Tél. 06 66 15 88 02
- 71 - Mme Sandrine de MESMAY  
"Centre du Mieux-Etre"  
Tél. 03 85 48 33 05
- 74 - Mme Isabelle CHERFELS  
Tél. 06 07 52 36 02
- 76 - Mme Chantal FIRMAN  
76000 ROUEN - Tél. 02 35 62 84 82
- Groupes en formation :**
- 02 - Mme Michèle BLANCHE  
Réunions possibles dans le 77  
Tél. 03 23 70 09 65
- 55 - Mme Irène CURFS  
55100 VERDUN - Tél. 03 29 86 09 41
- 58 - M. Daniel DESMAS  
58300 ST LEGER DES VIGNES  
Tél. 06 88 96 82 92 ou 09 75 28 20 54  
ddiffusion@wanadoo.fr
- 86 - Mme Anne-Thérèse MARCHETTO  
Région POITIERS - 05 49 55 31 61
- 987 - Mme Edith CONSTRAINT  
Moorea (Polynésie Fr.) - Tél. 76.45.26

*Les correspondants des groupes régionaux  
ne sont pas habilités à répondre à des  
questions d'ordre médical.*

## BULLETIN D'ADHÉSION

à remplir et à retourner avec le règlement à :  
AKF, 13 rue d'Heidesheim, 21130 AUXONNE

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
Code Postal et Ville .....  
Téléphone .....  
E-mail.....

L'adhésion étant pour l'année civile, tout nouvel adhérent reçoit les revues parues depuis le début de l'année en cours, quelle que soit la date d'adhésion.

• **MEMBRE SYMPATHISANT :**

France  55 €  
Hors France  55 € si virement  70 € si paiement par chèque

• **MEMBRE BIENFAITEUR :**  80 €  100 €  ou plus  
(Paiement en plusieurs chèques accepté, en notant au dos la date d'encaissement souhaitée)

✓ Sauf avis contraire de votre part, votre adresse sera transmise aux correspondants de groupes régionaux ainsi qu'aux laboratoires qui accordent des réductions aux adhérents de l'AKF.

Si vous ne souhaitez pas que l'AKF communique votre adresse, cochez la case ci-contre

Date et signature :

Identification bancaire internationale :

IBAN FR76 30003 03270 00050422672 70 BIC-Adresse SWIFT : SOGEFRPP

# Bio-D-Mulsion



**BIOTICS  
RESEARCH**  
The Best Of Science And Nature.



### Micro-émulsion de vitamine D3

- Procédé et origine révolutionnaire, breveté
- Origine 100% naturelle (extrait de lanoline)
- Absorption rapide et quasi-total
- Garantie sans colorants et arômes artificiels
- Assimilation facile

### Indications:

- Métabolisme du calcium
- Immunité
- Maladies cardiovasculaires
- Douleurs chroniques
- Inflammations

### Composition par goutte :

Vitamine D3 : 10 mcg (400 UI cholécalciférol en émulsion dans une base de gomme Arabique et huile de sésame)



**ENERGETICA  
NATURA**

### Gamme

Vitamines & minéraux,  
acides gras essentiels,  
glandulaires, phytothérapie,  
pro- et prébiotiques, acides  
aminés et enzymes.



**ENERGETICA  
NATURA**

12, Rue Pernelle • 75004 Paris  
Tél. +33 (0)1 402 609 08 • Fax gratuit 0800 88 14 26  
info@energeticanatura.com • www.energeticanatura.com

## « Éviter les hamburgers avant une opération »

C'est ce que conseille Le Figaro, qui note que « contrairement aux idées reçues, un régime pauvre en protéines avant une opération chirurgicale pourrait éviter des complications graves comme des infarctus ou des accidents vasculaires cérébraux ».

Le journal relate ainsi « une étude menée sur des souris par des chercheurs de l'école de santé publique de l'université de Harvard (États-Unis) », publiée dans Science Translational Medicine, relevant que « de nombreuses recherches sur des modèles animaux ont prouvé qu'un régime hypocalorique pouvait avoir des effets bénéfiques pour la santé, et pouvait même allonger l'espérance de vie, mais personne ne se doutait que cela pourrait aider l'organisme à affronter le stress et les traumatismes d'une opération chirurgicale ».

« Cela va même à l'encontre des conseils habituels avant une intervention, qui poussent à avoir une alimentation équilibrée, et même riche en protéines pour aider le corps à mieux récupérer », observe Le Figaro.

Le quotidien explique que « les chercheurs ont mené leurs études sur deux groupes de souris, dont l'un a reçu une alimentation normale alors que l'autre a été privé de protéines pendant deux semaines ».

« Après avoir soumis les cobayes à un stress opératoire qui pouvait potentiellement endommager le foie et les reins, les souris qui avaient été privées de protéines ont toutes survécu, alors que 40% de celles qui avaient mangé normalement ont eu des complications mortelles », souligne le journal.

Le Figaro précise que les chercheurs « ne sont pas sûrs des mécanismes biologiques précis qui sont impliqués, mais ils constatent que la privation de protéines a protégé les souris contre les risques d'ischémie. Un effet loin d'être négligeable pour éviter d'éventuelles complications, notamment en chirurgie cardio-vasculaire ».

Le journal fait savoir que « les scientifiques de Harvard vont maintenant tester leur hypothèse chez l'homme ».

*Revue de Presse Mediscoop du 31/01/2012*

NDLR : cet article parle de hamburger, mais nous retiendrons qu'avant une intervention chirurgicale il faut éviter les protéines et tous les aliments falsifiés. Ceci permet de mettre le foie au repos, il est ainsi disponible pour gérer les désordres dus à l'intervention (anesthésie entre autres).

## L'excès de sucre de synthèse affecte la mémoire

L'Express annonce en effet que « selon une étude américaine publiée dans la revue britannique Journal of Physiology, une consommation excessive de sucre de synthèse, très utilisé dans la fabrication de sodas et d'aliments industriels, [...] ralentit le fonctionnement cérébral et altère la mémoire au long terme ».

Le magazine précise que « les chercheurs ont travaillé avec des rats. Les résultats démontrent qu'un régime à haute teneur en fructose ralentit le cerveau et la mémoire et entrave l'apprentissage. A contrario, ils révèlent que les acides gras oméga-3 peuvent contrecarrer ces effets pervers en minimisant les dommages provoqués par ce genre d'édulcorants ».

L'Express retient que ce travail « prouve que les habitudes alimentaires peuvent interagir pour réguler des fonctions du cerveau. Les auteurs de cette recherche se sont concentrés sur le sirop de maïs à haute teneur en fructose, une substance liquide bon marché 6 fois plus sucrée que la canne à sucre naturelle et qui est ajoutée aux aliments industriels, aux sodas, condiments et à la nourriture pour nourrissons ».

*Revue de Presse Mediscoop du 21/05/2012*

## « Hypertension : les bienfaits de l'activité physique »

Anne Prigent relève en effet qu'« une pratique modérée réduit le risque de 26% chez les personnes génétiquement prédisposées », selon une étude américaine qui vient de paraître dans la revue Hypertension.

La journaliste explique que « l'équipe du Dr Robin Shook de l'université de Caroline du Sud a suivi pendant 5 ans quelque 6.000 personnes dont un tiers avait un parent hypertendu. Lorsque l'étude a commencé, tous les patients étaient en bonne santé et n'avaient signalé aucun diagnostic d'hypertension. Les chercheurs ont évalué leur niveau d'activité physique et ont suivi l'évolution de leur état de santé ».

Anne Prigent observe qu'« un quart de ces 6.000 personnes sont devenues hypertendues. Mais, chez les sujets présentant des antécédents familiaux, le risque de développer cette pathologie diminue de 34% lorsqu'ils font régulièrement de l'exercice physique ».

« Pour l'ensemble des participants, une pratique intensive de remise en forme est associée à une baisse de 42% du risque de développer une hypertension artérielle. Cette diminution est de 26% en cas de pratique modérée », poursuit le journal.

La journaliste retient cette « bonne nouvelle : il est inutile de passer des heures en salle de gymnastique pour escompter un bénéfice ». Le Dr Shook remarque ainsi qu'« une quantité modérée et réaliste d'exercice - cela peut se traduire par environ 2 heures de marche rapide chaque semaine - peut apporter un grand nombre de bienfaits, notamment chez les personnes prédisposées à développer un problème d'hypertension en raison de leurs antécédents familiaux ».

Anne Prigent ajoute que « l'étude montre également que les personnes sportives avec un antécédent familial d'hypertension voient leur risque d'hypertension augmenté de seulement 16% par rapport aux sportifs sans antécédents familiaux. En cas de prédisposition génétique à l'hypertension, la pratique d'un sport d'endurance apparaît donc comme un bon moyen de retarder l'entrée dans la maladie en préservant un peu plus longtemps la santé des artères ».

La journaliste en profite pour rappeler que « cette maladie silencieuse [...] touche 12 millions de Français », et relève que pour le Pr Jean-Jacques Mourad, président du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle, « il est désormais primordial de sensibiliser les hommes de 40 ans dont la pression artérielle se situe dans les zones supérieures (13/8) sans être considérée comme pathologique ». Le spécialiste note ainsi que « c'est à cet âge que les hommes se sédentarisent, prennent du poids ».

Anne Prigent aborde un « autre avantage de l'activité sportive : elle agit directement sur les artères », et cite le Pr Claire Mounier Vehier, cardiologue au CHRU de Lille. La praticienne explique entre autres que « le sport améliore la fonction de l'artère qui va rester jeune plus longtemps et, par conséquent, sécréter moins de substances favorisant sa rigidité ainsi que les dépôts de cholestérol ».

*Le Figaro - Revue de Presse Mediscoop du 22/5/2012*

## « Manger souvent de la soupe en conserve fait grimper le taux de bisphénol A dans le sang »

C'est ce que constate Le Parisien, selon une étude américaine publiée hier.

Le journal indique brièvement que « selon ses auteurs, des chercheurs de Harvard, des personnes ayant consommé 5 jours de suite ce type de conserve affichaient un taux de bisphénol A plus de 13 fois supérieur à la moyenne ! ».

*Revue de Presse Mediscoop du 23/11/2011*

# Témoignages - Stage Alimentation Santé

Merci pour ce stage merveilleux où j'ai beaucoup appris, non seulement sur la nutrition mais aussi sur le rapport aux vrais aliments que notre terre nous offre si généreusement.

J'ai appris que par leur équilibre, leur beauté, leur simplicité qui fait que l'on oublie leurs richesses, nous pouvons retrouver beaucoup de ce que nous avons perdu.

J'ai appris que nous n'y arriverons qu'en les respectant, et que par là-même nous nous respecterons nous-mêmes.

Merci Hélène pour ta présence gaie, amicale et généreuse, pour ta présence vraie, à l'image de ces aliments auxquels tu redonnes leur vraie place.

Merci pour tout.

Brigitte C.

Stage Alimentation Santé Niveau 1 - Avril 2012

Je suis très contente, j'ai l'impression d'avoir trouvé des outils pour me soigner. J'étais seule et je faisais des erreurs, je me sens bien, je me réapproprie ma vie.

Stage Alimentation Santé Niveau 1 - Avril 2012  
Puji S.

Je ne pensais pas qu'il y aurait autant de pratique en cuisine, c'était super. Il y a une grande différence entre lire dans un livre ou le vivre en cuisine.

Brigitte L.

Stage Alimentation Santé Niveau 1 - Septembre 2011

Je vais enfin pouvoir être amie avec mon corps.

Blandine C.

Stage Alimentation Santé Niveau 1 -  
Avril 2012

## Avec nos acides gras, faites le choix de la qualité, pour une efficacité optimale.



**BIOLÉINE®\*** **Ω6**

100% origine végétale  
Huile d'onagre

Apport direct de GLA

\*ERGY-ONAGRE pour le Bénélux

50 capsules - ACL : 660 168-6  
100 capsules - ACL : 608 870-5

Confort féminin<sup>(1)</sup>  
Sécheresse de la peau et des muqueuses<sup>(2)</sup>.



www.kousmine.com



**SYNERBIOL®** **Ω6 + Ω3**

Origine animale  
(huile de petits poissons gras sauvages)  
+ végétale (huile de bourrache)

Apport direct de GLA, EPA et DHA

50 capsules - ACL : 706 921-3  
100 capsules - ACL : 706 923-6

Terrain inflammatoire et allergique<sup>(3)</sup>.  
Hyperactivité<sup>(4)</sup>.  
Grossesse et allaitement<sup>(5)</sup>.



www.kousmine.com

1. Stonemetz D. et al. A review of the clinical efficacy of evening primrose. 2008 May-Jun;22(3):171-4.
2. Kawamura A et al. Dietary supplementation of gamma-linolenic acid improves skin parameters in subjects with dry skin and mild atopic dermatitis. 2011;60(12):597-607.
3. Sala-Vila A et al. Fatty acid composition abnormalities in atopic disease: evidence explored and role in the disease process examined. Clin Exp Allergy. 2008 Sep;38(9):1432-50. Epub 2008 Jul 28.
4. Johnson M. et al. Omega-3/omega-6 fatty acids for attention deficit hyperactivity disorder: a randomized placebo-controlled trial in children and adolescents. J Atten Disord. 2009 Mar;12(5):394-401.
5. Rapport d'expertise de l'ANSES, Mai 2011.

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter notre service conseil au 05 65 64 97 90.

**LABORATOIRE NUTERGIA**  
La Nutrition Cellulaire Active®

B.P. 52 • 12700 CAPDENAC  
Tél. : (33) 05 65 64 71 51  
Fax : (33) 05 65 80 80 93  
E-mail : info@nutergia.fr  
Internet : www.nutergia.fr

**afao**  
ISO 9001  
ISO 14001  
Qualité  
Environnement  
ANRS CERTIFIÉE

Crédits photos : © sxc - © Ciel Bleu.

# Rien Manger pour mieux se porter

## Recettes estivales

Hélène Tranchant-Girard

Vive l'été, le soleil, la détente, les vacances... Envie de pique-nique, de repas champêtres vite préparés, simples et colorés, servis à table ou en buffet, au jardin, sur la terrasse...  
Je vous propose ce mois-ci quelques recettes estivales, elles sont toutes sans gluten.

### SALADE DE LENTILLES ET DE SARRASIN GERMÉS

*Pour 4/5 personnes : 100 g de lentilles du Puy • 200 g de sarrasin • 1 ou 2 oignons rouges ou blancs • 1 gros bouquet de persil • 2 c à c d'origan en poudre • Quelques raisins secs (facultatif) • Huile d'olive • Vinaigre de cidre • Sel, poivre*

Faire germer les lentilles pendant environ 3 jours et le sarrasin pendant environ 2 jours\*.

Cuire les lentilles germées, le sarrasin et les raisins secs à la vapeur douce environ 5 minutes.

Verser ensuite dans un saladier et ajouter aussitôt l'huile d'olive et un peu de vinaigre. Mélanger délicatement.

Couper les oignons en petits morceaux.

Laver et hacher finement le persil.

Ajouter les oignons frais coupés en petits morceaux, le persil haché, l'origan, le sel, le poivre, et mélanger doucement.

On peut ajouter selon les goûts : moutarde, curcuma, curry, ail...

Servir tiède ou froid.

*\*Pour faire germer : tremper les graines pendant 10 à 12 h (une nuit ou une journée). Vider l'eau et les rincer matin et soir sous le robinet en les laissant s'égoutter le reste du temps à température ambiante, dans un endroit peu éclairé.*

*Par exemple, pour le samedi soir, les lentilles seront mises à tremper le mercredi soir ou jeudi matin et le sarrasin le vendredi matin.*

### TABOULÉ AU MILLET

*Pour 4/5 personnes : 200 g de millet • Curcuma • 250 g de tomates • 2 oignons blancs ou rouges • 1 poivron rouge (facultatif) • 1 gros bouquet de persil • Menthe, ciboulette... • Sel, poivre • Huile d'olive • Vinaigre de cidre ou jus de citron*

Rincer le millet, le cuire dans 2 fois son volume d'eau froide généreusement additionnée de curcuma.

Laisser frémir doucement et arrêter le feu avant qu'il n'y ait plus d'eau. Couvrir et laisser gonfler 5 à 10 mn.

Égrainer le millet à la fourchette en ajoutant un peu d'huile d'olive et laisser refroidir.

Laver les tomates, les couper en petits morceaux, peler et émincer fin les oignons, laver et couper le poivron en très petits morceaux, laver et hacher le persil et la menthe.

Ajouter tous ces légumes préparés au millet refroidi, sel, poivre, huile d'olive, vinaigre ou citron. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Servir froid.

L'astuce pour rincer et cuire le millet : mettre le millet dans la casserole, ajouter 2 volumes d'eau froide, mélanger et vider en mesurant l'eau jetée. Remettre exactement la même quantité d'eau froide. Ceci permet d'être très précis sur la quantité d'eau et permet d'obtenir un millet qui s'égraine bien.

### CAVIAR D'AUBERGINES

*Pour 5 personnes : 800 g d'aubergines • jus d'1/2 citron • 1 petite gousse d'ail (facultatif) • 1 très petite tomate crue ou 1 c à c de purée d'uméboshis • sel, poivre • huile d'olive*

Laver les aubergines, les couper en 2 et les mettre à cuire au four à 150°, environ 40 mn.

Les éplucher et mixer la chair avec l'ail, le jus de citron et la tomate épluchée ou la purée d'uméboshis (la purée d'uméboshis peut remplacer à elle seule la tomate, l'ail et le sel)

Ajouter sel (ne pas en mettre si on a mis de la purée d'uméboshis), poivre et huile d'olive, mixer à nouveau.

Mettre au frais et servir froid.

Idée déco : 2 feuilles de basilic et 1 tige de ciboulette

### HOUMOUS DE POIS CHICHES GERMÉS

*Pour 5 personnes : 125 g de pois chiches • 1 citron • 15 g de purée de sésame 1/2 complète • 1 gousse d'ail (facultatif) • cumin (facultatif) • paprika doux • sel, poivre • Huile d'olive*

Faire germer les pois chiches pendant environ 3 jours\*.

Cuire les pois chiches germés à la vapeur douce pendant environ 15 minutes.

Mixer les pois chiches avec tous les ingrédients et un peu d'eau pour obtenir une purée bien lisse. Ajuster l'assaisonnement.

Mettre au frais et servir froid.

*\* Pour faire germer : tremper les pois chiches pendant 10 à 12 h (une nuit ou une journée). Vider l'eau et les rincer matin et soir sous le robinet en les laissant s'égoutter le reste du temps à température ambiante, dans un endroit peu éclairé.*

*Par exemple, pour préparer l'houmous le samedi matin, les pois chiches seront mis à tremper le mercredi soir.*

Toutes les variantes sont possibles, les recettes d'houmous ne manquent pas, la différence c'est les pois chiches germés, et non pas des pois chiches en conserves, pour un houmous authentique, particulièrement digeste.

## « CAKE-PAIN » AU SARRASIN

**Pour 1 moule à cake de taille moyenne :** 250 g de farine de sarrasin  
½ paquet de levure sans phosphate et sans gluten (10 g) • 2 œufs entiers • 250 ml d'eau • 5 g de sel marin

Dans un saladier mettre la farine et la levure.  
Battre ou mixer les œufs entiers avec l'eau et le sel.  
Verser ce mélange sur la farine en mélangeant énergiquement.  
Garnir le fond d'un moule de papier cuisson et y verser la pâte.  
Cuire environ 50 mn dans un four préchauffé à 150° ou cuire à la vapeur douce 30 mn, puis laisser encore 10 mn gaz éteint sans ouvrir le vitaliseur.  
Laisser refroidir un peu dans le moule et démouler le gâteau.

Ce cake sans graisses cuites peut se comparer à un pain. Il est doux comme un pain de mie et peut se manger comme du pain avec du caviar d'aubergines, de l'houmous, du beurre de lait cru, de la purée d'oléagineux, du tartare d'algues, du fromage frais de chèvre...

Variantes :

- On peut varier les saveurs en ajoutant à la pâte : du cumin, du carvi, du thym, et/ou des graines oléagineuses (noisettes, graines de tournesol, de sésame, de pavot...).
- On peut ajouter des herbes finement hachées (orties, ail des ours, poireaux...) et 50 g d'huile d'olive, pour obtenir un cake un peu plus moelleux qui se mange nature.
- On peut aussi supprimer les œufs (ou ne mettre que les blancs d'œufs)

Et pour finir, mettons les pêches, fruits si délicats de l'été, à l'honneur avec ces 2 desserts aussi simples que savoureux, rapides à préparer, qui, bien frais, peuvent remplacer agréablement et avantageusement un sorbet souvent trop riche en sucre ajouté.

## FLANS DE PÊCHES AU LAIT DE RIZ ET AGAR-AGAR

**Pour 5 personnes :** 1/2 l de pêches très mûres mixées (environ 600 g de pêches) • 1/2 l de lait de riz • 2 g d'agar-agar

Faire chauffer le lait de riz (en garder un tout petit peu pour délayer l'agar-agar)  
Délayer l'agar-agar dans un peu de lait froid et l'ajouter au lait bouillant. Laisser frémir 1 mn.  
Laver les pêches, les mixer (si vous avez un bon blender, inutile de les peler) et verser cette préparation dans le mélange chaud, mélanger, verser dans des coupes aussitôt et mettre au réfrigérateur.  
Servir frais avec quelques pignons et une feuille de menthe en déco par exemple.

NB : On peut en fonction des pêches disponibles augmenter la proportion de pêches : 2/3 de pêches pour 1/3 de lait de riz, c'est plus fruité, c'est en général ce que je fais.

Délicieux également avec des figues fraîches.

## COMPOTÉE DE PÊCHES À LA MENTHE FRAÎCHE

**Pour 5 personnes :** 1 kg de pêches très mûres • 2 tiges de menthe

Peler les pêches, les couper en quartiers et les mettre dans une casserole à fond épais.  
Mettre à cuire tout doucement, sans ajouter d'eau. Les pêches en chauffant rendent tout de suite assez de jus pour ne pas attacher.  
Laisser frémir 5 à 10 minutes sans faire bouillir. Couvrir et laisser les pêches finir de cuire dans la casserole, feu éteint.  
Laver et hacher la menthe. L'ajouter aux pêches encore chaudes et laisser infuser.  
Servir tiède ou très frais selon les goûts.



Caviar d'aubergines



«Cake-pain» au sarrasin



Houmous de pois chiches germés



Compotée de pêches à la menthe fraîche

# Calendrier

## STAGES ALIMENTATION-SANTÉ

### **NIVEAU 1 : Découverte de la dynamique Kousmine**

**Du 12 au 16 septembre 2012 et du 17 au 21 avril 2013**

Stages animés par le Docteur Monique BEJAT-SCHWEBEL, thérapeute en nutrition et micronutrition et par Mme Hélène TRANCHANT-GIRARD, formatrice en alimentation Kousmine, certifiée par l'AKF.

### **NIVEAU 2 : Approfondir la dynamique Kousmine**

**Du 24 au 28 octobre 2012**

Stage animé par Madame Francine DRIEU, Docteur en pharmacie et par Mme Hélène TRANCHANT-GIRARD.

*Ces stages proposent en alternance une formation théorique et une formation pratique en cuisine, avec préparation et explications des 3 repas quotidiens, selon les principes du Dr Kousmine.*

## STAGES DE JEÛNE

### **Un grand moment de bienfaits et de bonheur pour soi !**

**Du 7 au 13 juillet et du 6 au 12 octobre 2012**

Jeûner, marcher et se reposer, c'est permettre à l'organisme un nettoyage en profondeur pour prévenir un grand nombre de maladies d'engrassage de notre civilisation et restaurer la santé. Une occasion de sortir de ses schémas habituels pour retrouver vitalité, jeunesse et harmonie intérieure !

Ce stage s'adresse aux personnes en bonne santé. Il est contre-indiqué pour les femmes enceintes et/ou allaitantes, en cas de maladie avec prise régulière de médicaments, et dans toute dépendance grave (alcool et autres drogues).

Stages animés par les docteurs Monique BEJAT-SCHWEBEL, thérapeute en nutrition et micronutrition ou Francine DRIEU, docteur en pharmacie et par Mme Hélène TRANCHANT-GIRARD, formatrice en alimentation Kousmine, certifiée par l'AKF et Véréna MOSER de l'association Jeûne Actif.



Jus frais d'herbe verte  
et de légumes,  
lors des stages de jeûne

TOUS CES STAGES ONT LIEU À LA CROISÉE,  
DANS LA DRÔME.  
RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'AKF  
OU SUR NOTRE SITE [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr)

## RAPPEL

Stages à tarif réduit pour  
les étudiants en naturopathie,  
ostéopathie, diététique  
et personnes en recherche d'emploi

Stages à demi-tarif  
pour les adhérents souhaitant  
animer un groupe régional

**Adhésion** VOUS SOUHAITEZ ADHÉRER À L'ASSOCIATION ET RECEVOIR LA REVUE :

Bulletin d'adhésion page 11 de cette revue.  
Aussi disponible par courriel : [kousmine@free.fr](mailto:kousmine@free.fr) ou sur notre site internet : [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr) rubrique "Adhésion"