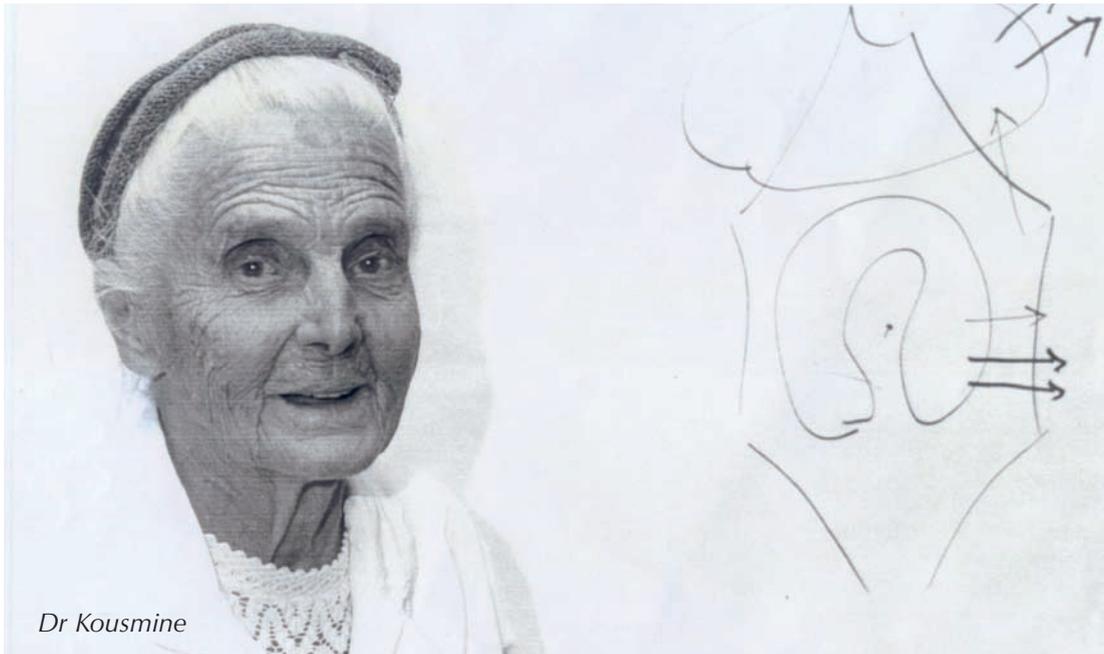


DR KOUSMINE, LA VISIONNAIRE

Catherine Kousmine, disparue il y a 22 ans, nous a laissé un fabuleux héritage. Pour nous en parler, j'ai rencontré le Dr Monique Béjat, présidente de l'Association Kousmine Française (AKF), qui poursuit et fait vivre l'œuvre de la grande dame de Lausanne.



Dr Kousmine

« J'étais médecin et mère de quatre enfants lorsqu'une amie m'a prêté *Sauvez votre corps, le troisième livre que Catherine Kousmine a écrit*, raconte le médecin de Grenoble. J'ai vidé mes placards et me suis inscrite à la fac de naturopathie ! J'avoue que cette conversion totale a été horrible pour mes enfants dans un premier temps. Après les cours de naturopathie à Bobigny, j'ai suivi la formation à la Fondation Kousmine, en Suisse, et de nombreuses formations en micro-nutrition. »

Mais alors, qui est donc cette fameuse Catherine Kousmine pour produire un tel effet sur un docteur en médecine ?

IMMIGRÉE RUSSE

Catherine Kousmine a une histoire pas banale, un parcours riche en découvertes.

Catherine Kousmine voit le jour en 1904, à Hvalynsky. Quittant les rives de la Volga, sa famille s'installe sur les bords du Lac Léman en 1916 alors que la Révolution gronde en Russie. La jeune Catherine, vive et intelligente, s'adapte vite à sa nouvelle vie et se lance dans des études de médecine. En 1928, elle devient lauréate de la faculté de Lausanne, puis s'intéresse à la pédiatrie, continue à vouloir apprendre davantage « parce que, expliquait-elle, j'étais et suis toujours farouchement opposée au découpage de l'être humain en tranches. L'organisme est un tout ».

« Elle termine son cursus à Vienne, où elle apprend qu'il ne suffit pas de savoir ce que contiennent les livres, mais qu'il est bon aussi d'observer les malades, d'utiliser son propre raisonnement et, en aucun cas, de se contenter d'appliquer des formules ou des choses apprises par cœur », poursuit Monique Béjat.

DES SOURIS DANS LA CUISINE

C'est le décès de deux de ses jeunes patients qui pousse le Dr Kousmine à s'intéresser au cancer. Elle décide alors de l'étudier, non pour le détruire, mais pour le comprendre. « Avec l'aide d'un ami cadre de l'industrie chimique et un autre pharmacien, la Suisse installa un laboratoire dans une cuisine inoccupée de son appartement. Elle y étudia les souris pendant 17 ans ! » En nourrissant ses cobayes un jour avec ses restes de nourriture et le lendemain avec des comprimés nutritifs, Catherine Kousmine s'aperçoit que cette alternance de « mauvaise » nourriture et de « bonne » nourriture coïncide avec la chute des cancers de moitié chez ses souris. « C'est ainsi qu'elle établit un rapprochement entre alimentation et cancer, remarque le Dr Béjat. Elle comprend aussi que le



cancer se comporte comme un tissu de détoxification à l'action presque aussi efficace que le foie ! C'est cet élément capital qui détermine son approche de la maladie. »

HOMMAGE À J. BUDWIG

De fil en aiguille, ou plutôt de recherche en expérimentation et en observation, Catherine Kousmine comprend que le raffinage du sucre, du sel, des céréales et surtout des huiles appauvrit les aliments et a pour conséquence fâcheuse, avec ces « calories vides », de carencer notre alimentation. Elle pressent déjà l'importance des acides gras omega 3 et 6 qu'elle appelle « vitamine F » dont on parle tant de nos jours !

Le Dr Kousmine s'inspire du muesli de ses compatriotes helvètes et met au point un petit déjeuner qu'elle nomme « budwig » en hommage à la pharmacienne Johanna Budwig qui étudiait les corps gras et affirmait que la margarine était source de dégénérescence.

« Cette recette a fait sa célébrité ! remarque la présidente de l'AKF. L'idée est d'apporter la vitamine F que notre corps ne sait pas fabriquer sous la forme d'huile de lin ajoutée à du fromage blanc, des graines oléagineuses broyées et des céréales complètes fraîchement moulues, le jus d'un demi-citron et des fruits de saison râpés. »

UNE MÉTHODE, 6 PILIERS

Le retour à une alimentation saine se révélant une arme thérapeutique efficace (au grand dam de ses confrères qui la renieront et la critiqueront toute sa vie !), Catherine Kousmine décide de s'adresser directement aux malades qui affluent et se lance dans la rédaction de son premier livre, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus.*

Deux autres suivent et rencontrent le succès qu'ils méritent.

« C'est ainsi que naît la fameuse "méthode Kousmine" se basant sur 6 piliers », explique Monique Béjat.

Le 1^{er} est une **alimentation saine.**

Le 2^e, une **complémentation en nutriments.**

Le 3^e, une **hygiène intestinale impeccable** (notre alimentation trop riche en sucre et protéines modifie la flore intestinale et favorise une hyper-perméabilité intestinale et le développement d'une flore de putréfaction pathogène agressive pour l'organisme).

Le 4^e pilier, un bon **équilibre acido-basique** : le manque chronique de certaines vitamines et oligo-éléments provoque une acidification de l'organisme, ce qui le fragilise.

Le 5^e, **l'immuno-modulation**, une technique de déviation des anti-

corps, ne s'applique qu'à certaines affections rhumatismales et respiratoires.

Enfin, pour que le corps soit guéri de façon holistique, l'AKF a ajouté **l'équilibre émotionnel** : *« La meilleure amie de Catherine était psychanalyste, résume la présidente de l'association. Sachant que le stress peut tuer, le Dr Kousmine lui envoyait des patients. L'idée est de se délester du "saboteur", cette béquille affective qui maintient dans la maladie... Ce 6^e pilier est intégré, mais nous l'avons formalisé. »*

Voilà, rapidement résumées, 58 années de recherche par une femme de caractère à l'esprit vif et méthodique qui inspire, de nos jours encore, ses successeurs. Une femme d'exception, morte d'épuisement à 88 ans. Merci, Madame Kousmine !

Natalie Georges

POUR EN SAVOIR PLUS

LIRE

Le Dr. Kousmine a écrit trois livres :

- *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus* (Éditions Tchou) – 19,95 € ;
- *La sclérose en plaques est guérissable* (Éditions Delachaux et Niestlé) – épuisé, mais offert en téléchargement sur le site de la Fondation Kousmine ;
- *Sauvez votre corps* (Robert Laffont) – 24,50 € ou en poche, Éditions J'ai Lu – 8,20 €.

Vous pouvez lire aussi :

- *La méthode Kousmine*, par la fondation Dr C. Kousmine - (Éd. Poches Jouvence) – 12,70 €.

VOIR

Il existe 2 films en DVD que l'on peut commander à l'AKF :

- Conférence donnée par le Dr Kousmine en 1984 à Lausanne ;
- *Dr Catherine Kousmine*, d'Alain Bettex. Un portrait de la Suisse qui s'est battue toute sa vie pour que l'on mange mieux.

CONTACT

• *Association Kousmine Française*
BP 33 – 21130 Auxonne – Tél : 03 80 79 07 46.
Courriel : kousmine@free.fr

• *Fondation Kousmine*
39, rue de la Madeleine – 1800 Vevey (Suisse) – Tél : (41) 900 522 225.
Courriel : info@kousmine.com

À VENIR

- Rencontres Kousmine, en octobre, dans la Drôme.