

Fondation D^{re} Catherine **Kousmine**

Préface du D^r Philip **Keros**

LA MÉTHODE KOUSMINE

Alimentation saine, apport de vitamines
et minéraux, hygiène intestinale,
implications psychologiques

D^{re} Catherine Kousmine
D^r Philippe-Gaston Besson
D^r Alain Bondil
D^r François Choffat
D^r André Denjean
D^r Jean-Pierre Lablanchy
D^r Luc Moudon
D^r Patrick Paillard

JouVence
poche

SOMMAIRE

<i>Préface du Dr Philip Keros</i>	9
---	---

La Méthode Kousmine 11

Dr Philippe-Gaston Besson

Un traitement expérimenté depuis le milieu du xx ^e siècle	13
Les 5 piliers de la Méthode	14
Conscience et responsabilité	17

L'alimentation actuelle et ses conséquences . . . 19

Dr Alain Bondil

Les maladies dégénératives paraissent normales !	20
Les conséquences du développement industriel sur la santé.	24
Des réactions chimiques imprévues	27
La modification de nos aliments perturbe notre fonctionnement cellulaire. . . .	30

Huiles mortes et huiles vivantes.	32
La vitamine F est sensible à l'oxydation.	35
Le traitement des huiles modifie leurs propriétés.	38
La fragilisation de la membrane des cellules	44
Les perturbations dans la synthèse des prostaglandines	46
Les perturbations du système immunitaire	51
 Les bases d'une alimentation saine	55
<i>D^r André Denjean</i>	
L'importance à accorder à chaque repas	56
Les aliments à éviter	61
Privilégiez les aliments biologiques	66
Comment utiliser les céréales.	66
Exemple de cure en cas de maladie	69
 Le rôle des vitamines et des oligo-éléments dans l'organisme	73
<i>D^r Luc Moudon</i>	
Les vitamines.	73
Les métaux et les oligo-éléments	93
Les métaux lourds: agents toxiques	102

**Linus Pauling et
la vitamine C à fortes doses 105**

D^r Alain Bondil

Une polémique sur l'emploi de la vitamine C à fortes doses.	107
Désintérêt pour une substance naturelle . . .	109
La D ^{re} Kousmine utilise les travaux de Pauling	111
Le malade et son agresseur.	113
L'alimentation actuelle est carencée	114
Des conclusions identiques par des voies différentes.	116

Pour supprimer les carences :

l'ordonnance médicale 119

D^r Patrick Paillard

La voie parentérale	121
Apport vitaminique.	124
Apport de sels minéraux	126
Équilibre acido-basique et contrôle du pH urinaire.	128
Médications à visée hépato-pancréato-digestives.	128
Autres thérapeutiques	130

**L'hygiène intestinale et
les lavements rectaux 131**

D^r Philippe-Gaston Besson

Le rôle de l'intestin 132

L'état de l'intestin et

les conséquences sur la santé 133

Alimentation et intestin. 141

Les selles normales. 145

La technique du lavement rectal 146

Une autre technique:

l'irrigation colonique. 150

L'équilibre du pH urinaire 151

D^r Jean-Pierre Lablanchy

D^r Patrick Paillard

Notions élémentaires sur

l'équilibre acido-basique 153

Le fonctionnement de l'organisme

est générateur d'acides. 155

Les deux catégories de systèmes tampons. . . 158

Rétablir l'équilibre acido-basique. 162

La cure de vaccins 169

D^r Philippe-Gaston Besson

Le but de la cure de vaccins. 170

Protocole de la cure de vaccins. 174

**Les implications psychologiques
de la Méthode Kousmine 181**

D^r François Choffat

Importance de la relation entre patient et thérapeute.	182
La dynamique psychique positive	186
L'approche de la mort	188
Peut-on évaluer scientifiquement la méthode ?	191

La consultation « Kousmine » 197

D^r André Denjean

À la recherche de l'immunité perdue 207

D^r Patrick Paillard

Élimination des facteurs de risque	207
Phase de désintoxication	209
Phase de régénération et renforcement du système immunitaire.	209

**Approche alimentaire et
immunitaire du sida 211**

D^{re} Catherine Kousmine

La transformation de la qualité des huiles.	212
Le déséquilibre immunitaire à la base des maladies dégénératives	214

Les erreurs de comportement	227
Ma façon de procéder	231
Redonner l'espoir	233
Questions-réponses	235
<i>D^r Philippe-Gaston Besson</i>	
À propos des huiles	235
À propos des céréales	243
À propos des vitamines	244
À propos des lavements	248
 <i>Conclusion de Lydia Muller</i>	 253
 <i>Annexes</i>	 255
• Où trouver les vitamines et les minéraux?	256
• Aliments alcalinisants et acidifiants	265
• Intoxication par les métaux lourds	268
 <i>La Fondation Kousmine</i>	 275
 <i>Catherine Kousmine :</i>	
<i>une vie de recherches</i>	<i>279</i>

PRÉFACE DU D^r PHILIP KEROS

Conçu à la suite du 1^{er} Congrès de la Fondation Kousmine organisé à Ste-Maxime (1987), ce livre est le premier ouvrage qui développe, d'une manière claire et accessible à tous, les différents points de l'approche thérapeutique de la D^{re} Catherine Kousmine. Il reste un référentiel de base pour tous ceux qui veulent se familiariser avec ce que nous, les élèves, avons appelé *la Méthode Kousmine*.

Ces notions, révolutionnaires pour l'époque, paraissent aujourd'hui évidentes. De nombreuses publications scientifiques et ouvrages spécialisés sont venus, depuis lors, confirmer l'importance des acides gras oméga 6 et 3 issus des huiles de 1^{re} pression à froid pour le système immunitaire et les problèmes de santé liés à leur carence; la réalité de la porosité de la muqueuse intestinale à l'origine d'innombrables intolérances alimentaires dont souffrent beaucoup de gens actuellement; la toxicité de la flore intestinale de putréfaction qui se développe lors de régimes trop carnés; les conséquences d'un déficit en anti-oxydants responsable

de désordres tissulaires source d'inflammations chroniques et d'un vieillissement précoce...

C'est pourquoi ce livre n'a pas pris une ride. Il reste toujours d'actualité car cette approche thérapeutique constitue une prise en charge globale des causes de la maladie. Ces notions ont largement fait leurs preuves depuis plus de 50 ans puisque nous, ses élèves, confirmons auprès de nos malades les résultats que la D^{re} Kousmine a obtenus. La pertinence de son message est liée au fait qu'elle s'adresse aussi bien aux biens-portants désireux de se maintenir en bonne santé qu'aux malades atteints de pathologies chroniques et qui veulent contribuer à améliorer leur état.

Catherine Kousmine était pleine de bon sens et celui-ci transparaît dans chacun des paramètres que l'on a défini comme les *piliers* de sa méthode. C'est un ensemble de règles de vie simples dont l'efficacité se constate rapidement: l'importance d'une alimentation saine, non industrielle; l'élimination intestinale quotidienne; la compensation des carences en vitamines et oligo-éléments; la lutte contre l'excès d'acidité... En fait tout ce qui constitue une bonne hygiène de vie. Reste encore à les mettre en pratique, surtout dans un monde où le temps que l'on consacre à soi est compté et où l'alimentation industrielle est omniprésente. Mais alors, faut-il s'interroger longtemps sur les causes de l'explosion des maladies dégénératives ?

D^r Philip Keros

LA MÉTHODE KOUSMINE

Dr Philippe-Gaston Besson

Il est curieux de constater que le monde médical occidental s'est vu confronté au cours des derniers siècles à des maladies bien variées dans leurs formes et leurs aspects, mais ayant toutes en commun un rapport direct avec une baisse générale et progressive de l'immunité de l'homme.

L'évolution des maladies dues aux parasites et aux bacilles (syphilis, lèpre et tuberculose principalement), puis celle des maladies causées par les bactéries (pneumonie, infections diverses...) ont été considérablement influencées par la découverte des antibiotiques.

Ensuite, comme une conséquence de l'évolution de la civilisation, le cancer et les maladies psychiques se sont plus largement développés. Ces deux maladies diffèrent des précédentes dans le sens où elles ne sont pas contagieuses, et il a fallu mettre au point pour répondre à leur développement des méthodes thérapeutiques plus agressives (chimiothérapie antitumorale, radiothérapie pour

la première, neuroleptiques et psychotropes pour les secondes).

Le xx^e siècle a vu naître de nouvelles maladies liées aux virus et, se développant parallèlement, des maladies dites « de système », appelées *auto-immunes*. Les unes et les autres sont vraisemblablement liées. Cet état de fait est le reflet d'une baisse générale de l'immunité des races civilisées.

Si les thérapeutiques ont été très efficaces et presque radicales pour les maladies infectieuses, elles le sont bien moins pour le cancer et les maladies psychiques, ne pouvant être que palliatives à défaut de curatives. Et les remèdes font presque complètement défaut dans le troisième cas.

Tout se passe comme si les traitements proposés actuellement étaient insuffisants, incomplets ! Il semble que l'on doive en plus faire appel aux propres forces de guérison de l'organisme, par l'intermédiaire de traitements « immunomodulants », qui stimuleront ces forces. Mais, pour cela, il est nécessaire que l'organisme puisse trouver en lui la capacité de répondre aux sollicitations immunitaires des traitements. (On ne fait pas avancer une voiture qui n'a plus d'essence, même si on appuie à fond sur l'accélérateur !...) Or l'organisme de la plupart d'entre nous s'avère incapable de répondre d'emblée correctement à une quelconque stimulation faisant appel à ces forces. Envisager uniquement la maladie en tant que telle sans prendre en compte l'organisme

lui-même dans sa globalité, pour l'aider à retrouver la force de lutter contre la maladie, est souvent peu efficace lorsqu'on aborde le traitement des pathologies graves et chroniques.

Un traitement expérimenté depuis le milieu du xx^e siècle

Il se trouve que pendant près de cinquante ans, un médecin a appliqué à ses patients un traitement de base qui visait à redonner à l'organisme ses propres forces de guérison. Ce médecin était une femme qui s'était distinguée très tôt de ses confrères par l'approche globale des traitements qu'elle préconisait à ses patients. La D^{re} Catherine Kousmine a compris qu'il ne pouvait y avoir de résultats réels et durables dans le traitement des maladies de notre époque sans une modification radicale de l'alimentation. Il s'agit en fait d'un retour à l'alimentation saine que nous avons perdue.

Mais si le simple changement d'alimentation permet d'améliorer des troubles fonctionnels peu ancrés dans l'organisme, il ne suffit plus lorsqu'on s'adresse à des maladies graves, évoluant depuis des années. Il faut alors lui associer une série de moyens qui complètent la première démarche. Ces moyens sont simples et logiques et se montrent efficaces à la pratique.

L'ensemble constitue ce qu'on appelle les quatre piliers du traitement de la D^{re} Kousmine, ouvrant la voie au cinquième qui est l'immunomodulation, mais qui ne peut intervenir qu'après plusieurs mois de préparation.

Quels sont-ils ?

Les 5 piliers de la Méthode

1^{er} pilier • Une alimentation saine

De nombreuses maladies modernes voient leur accroissement constant en partie à cause des modifications intervenues dans notre alimentation.

Certains aliments indispensables au maintien de notre bonne santé ont peu à peu disparu de notre table : céréales complètes, huiles pressées à froid et riches en acides gras insaturés. Il s'est ainsi créé des carences chroniques au niveau de certaines vitamines (vitamines du groupe B, vitamine F) et en oligo-éléments.

D'autre part, des aliments qu'il n'est pas indispensable de consommer dans de telles quantités ont vu leur consommation se multiplier : protéines animales, sucre, graisses animales responsables de surcharges et également de carences ! On sait qu'une alimentation trop riche en protéines et en graisses est responsable de stéatorrhée, provoquant à long terme une fuite de vitamine B12 et de calcium.

2^e pilier • Une complémentation en nutriments

La première étape consistait à faire preuve de discernement au niveau de l'alimentation afin de la rééquilibrer. Mais une alimentation erronée depuis des années a provoqué dans l'organisme des manques importants nécessitant l'apport supplémentaire de diverses vitamines et oligo-éléments. De plus la maladie pousse l'organisme à un besoin plus important de ces éléments pour lutter contre elle. Il faut donc lui apporter un complément de vitamines et d'oligo-éléments qu'une alimentation seule, même assainie, ne peut plus fournir en quantité appropriée.

3^e pilier • L'hygiène intestinale

Cette alimentation trop riche en sucre et en protéines a modifié la flore normale de l'intestin et a favorisé le développement d'une flore de putréfaction pathogène, agressive pour l'organisme par les toxines qu'elle contient. Cet état a des répercussions sur l'état général et aggrave les maladies de système en favorisant l'emballement du système immunitaire.

Ainsi, chez un sujet malade, la simple correction de l'alimentation ne suffit plus et il faut avoir recours à des lavements rectaux, geste simple et facile qui se montre très efficace. Ce lavement sera suivi d'une instillation de 60 ml d'huile vierge riche en vitamine F.

4^e pilier • Lutter contre l'acidification anormale de l'organisme

Enfin, le manque chronique de certaines vitamines et de certains oligo-éléments a, à la longue, provoqué une acidification de l'organisme (par blocage des chaînes du catabolisme au niveau de certains acides, ne pouvant aboutir aux produits terminaux par manque de catalyseurs), fragilisant l'organisme, provoquant une fatigue chronique ainsi qu'une plus grande sensibilité aux infections et exacerbant les phénomènes douloureux.

Afin de gagner du temps et d'augmenter l'impact thérapeutique, la prise quotidienne de citrates alcalins sous forme de poudre permet peu à peu de corriger cette acidification tissulaire.

5^e pilier • La cure de vaccins

Dans certaines affections particulières, la D^{re} Kousmine a ajouté ce cinquième pilier qui est la cure de vaccins. Il s'agit d'une technique de déviation des anticorps et d'immunomodulation douce qui s'avère très efficace pour la stabilisation de certaines pathologies rhumatismales et respiratoires.

Voici, schématisée, la base indispensable du traitement, pouvant s'associer à toute autre thérapeutique à visée symptomatique, la rendant

beaucoup plus efficace, et permettant d'utiliser des doses plus faibles et un traitement moins long pour un résultat souvent supérieur.

Enlever un seul des quatre piliers, c'est voir la stratégie thérapeutique vouée à l'échec. Les appliquer tous scrupuleusement, c'est augmenter considérablement l'impact de tout traitement associé, c'est raccourcir le temps de la maladie, hâter sa guérison ou sa stabilisation. C'est enfin retrouver un état général et immunitaire qui permet de lutter convenablement contre toute nouvelle agression et d'éviter les rechutes.

Conscience et responsabilité

Il est illusoire de vouloir changer le monde et les autres. Comprendre qu'il faut d'abord se changer est faire preuve de sagesse. Or commencer à mettre de la conscience dans son alimentation est le début d'un changement. C'est se responsabiliser au niveau de sa santé.

Conscience et responsabilité doivent devenir les deux mots d'ordre de notre époque en ce qui concerne notre santé. Cette responsabilité d'abord individuelle, par une alimentation et une vie saines, la prise de vitamines et d'oligo-éléments aux changements de saisons pour faire contrepoids aux pressions de la vie moderne (stress, pollutions diverses, alimentation non

biologique...), deviendra familiale. Enseigner une alimentation saine à ses enfants, qui préservera leur santé dans le présent et l'avenir, c'est mettre de la conscience dans son sentiment. Enfin seulement cette responsabilité pourra être sociale, collective, permettant de corriger certains agresseurs de notre immunité: polluants, herbicides, colorants, conservateurs, toxiques divers.

Il a fallu que la couche d'ozone qui protège la terre soit sérieusement mise en danger par les aérosols divers pour que des mesures soient prises au niveau collectif. Or nous en sommes là au niveau de notre santé: de nouvelles maladies arrivent, les maladies favorisées par un affaiblissement de notre immunité dont une des principales causes est dans notre comportement général, et dans notre comportement alimentaire en particulier.

Mais l'individu n'est concerné que lorsqu'un cas de maladie grave touche l'un de ses proches, avec lequel il est affectivement lié... c'est ainsi!

Le message de la D^{re} Kousmine est donc d'abord pour le médecin, qui peut faire du système immunitaire un allié dans le processus curatif plutôt qu'un ennemi, et utiliser l'alimentation comme une arme thérapeutique efficace. Il n'en tient qu'à lui. Cela sera vraisemblablement une évidence dans quelques années. Alors Catherine Kousmine est venue trop tôt? Non, mais comme c'est souvent le cas pour ceux qui portent une idée nouvelle: ils sont peu compris et d'abord combattus.

L'ALIMENTATION ACTUELLE ET SES CONSÉQUENCES

D^r Alain Bondil

De jour en jour, nous assistons à un développement exponentiel, vertigineux même, des connaissances. Nous avons la chance de vivre une formidable évolution technologique et scientifique qui, de plus, est relayée par l'internet. En moins d'un siècle, nous voilà passés de l'utilisation du charbon à l'électricité, au nucléaire et à l'ébauche des énergies solaires, de l'automobile à la navette spatiale et, dans le domaine médical, de la découverte des virus et microbes au décryptage du code génétique et aux *cellules souches*.

Nos conditions de vie se sont considérablement améliorées. Nous avons vu disparaître dans nos pays surdéveloppés ces anciens fléaux de l'humanité: la famine et les pandémies dévastatrices. Mais, d'un autre point de vue, ne sommes-nous pas devenus les victimes de notre technologie? Car dans le même temps, nous voilà confrontés à

d'autres maladies sournoises, récidivantes – dites *maladies de civilisation* – de plus en plus difficile à traiter malgré une médecine hautement sophistiquée et aussi très coûteuse !

Il y a là un paradoxe évident que Catherine Kousmine a très bien expliqué par la modification de nos mœurs alimentaires. Le cas de la carie dentaire est exemplaire. Tous les additifs de fluor et autres produits synthétiques ne feront jamais mieux que l'abolition du sucre blanc et le retour à la consommation modérée de sucre complet (voir les travaux du D^r Béguin). Cette pathologie est devenue si banale que non seulement, elle n'est plus considérée comme une maladie, mais elle paraît même inévitable.

Les maladies dégénératives paraissent normales !

Aujourd'hui, qui d'entre nous n'est pas confronté dans sa famille à des personnes atteintes de surcharge pondérale, allergie, asthme, rhumatismes, arthrose, hémorroïdes, varices, fibrome, polype, hypertension... ? Cela ne nous inquiète pas. Il faut vivre avec son temps ! Or, si l'on réfléchit bien, ces maladies ne sont en fait que les signes avant-coureurs de désordres immunitaires qui s'installent et précèdent des pathologies bien plus lourdes : obésité, diabète, infarctus du myocarde,

bronchite chronique, polyarthrite chronique évolutive, sclérose en plaques, tumeurs cancéreuses...

De plus, jamais la fréquence de ces maladies dégénératives n'a été aussi élevée. Au point, d'ailleurs, qu'il est pratiquement impossible de constater un décès de mort naturelle, c'est-à-dire de vieillesse.

Fait encore plus inquiétant, nous sommes tous menacés par ces maladies dégénératives, et ce de plus en plus tôt d'une génération à l'autre¹!

Comment comprendre une telle fragilisation de la race si ce n'est en analysant notre façon de vivre et en admettant de remettre en cause nos comportements?

Notre corps est formé d'un nombre impressionnant de cellules (10_{12} , soit dix mille milliards) qui sont autant d'organismes vivants autonomes. Chaque cellule est formée:

- d'une **membrane** « *qui en réalité n'en serait pas une, mais seulement une mince double couche de molécules de phospholipides et lipoïdes à tension superficielle moins forte que le reste du protoplasma*² » ;
- d'un **protoplasma**, qui se comporte comme une véritable usine chimique. Il reçoit les produits amenés par le sang, la lymphe (éléments nutritifs provenant de la digestions des

¹ Voir le cas clinique significatif dans l'encadré ci-après.

² Selon le D^r Henri Bernard.

aliments, hormones, mais aussi les médicaments, agents infectieux...), les transforme, les assimile et rejette ensuite ses déchets dans le milieu extérieur ;

- d'un **noyau**, siège du haut commandement de la cellule, qui détient le code génétique propre à chacun de nous.

Chaque cellule vit de façon indépendante, mais nécessairement en harmonie avec l'ensemble des autres cellules du corps. Elles communiquent entre elles et échangent des informations, notamment par l'intermédiaire de messages chimiques et des hormones. La santé dépend avant tout de l'harmonie qui doit exister entre chaque cellule et son environnement (le milieu extérieur, les autres cellules qui l'entourent notamment).

La maladie peut donc se comprendre :

- soit comme une *agression depuis le milieu extérieur*, avec effraction de la membrane cellulaire ;
- soit comme un *désordre interne à la cellule*, notamment par impossibilité de s'adapter à son entourage, d'assimiler ou de transformer les substances ingérées. Il s'ensuit un dysfonctionnement avec accumulation dans le protoplasma de déchets devant être neutralisés et éliminés qui, à la longue, fragilisent et perturbent le fonctionnement du système immunitaire.

Un exemple édifiant

Cette femme de 50 ans consulte en juillet 1982. Elle a débuté sa maladie en 1955. Elle sera atteinte de cancer en 1978 et subira durant ce temps sept interventions chirurgicales pour des tumeurs de plus en plus volumineuses.

1955 • Kyste dans le sein gauche de la grosseur d'un noyau de cerise – opération – contrôle : tumeur bénigne.

1969 • Nouveau kyste bénin dans le sein gauche, celui-ci disparaît spontanément.

1972 • Kyste dans le sein droit de la grosseur d'un noyau de pêche – opération : tumeur bénigne.

1973 • Ablation d'un kyste bénin dans le sein gauche de la grosseur d'un noyau de pêche.

1975 • Nouveau kyste bénin dans le sein gauche de la taille d'une noix – nouvelle intervention.

1978 • Masse de la grosseur d'un abricot dans le sein gauche – opération immédiate et ablation complète du sein – mastectomie pour cancer.

1981 • Nouvelle intervention pour ablation de neuf ganglions cancéreux à l'aisselle et radiothérapie complémentaire.

Mai 1981 • Bilan complet. État général et examens paracliniques satisfaisants.

...

...

Décembre 1981 • Découverte d'une tumeur cancéreuse de l'ovaire gauche et présence de trois ganglions cancéreux sur l'intestin.

Lorsqu'elle consulte, elle est accompagnée de sa sœur cadette qui est censée être en bonne santé. Elles sont trois filles dont le père est décédé à soixante-quinze ans des suites d'un cancer du pancréas. La sœur aînée est atteinte d'un cancer du sein et a subi une hystérectomie totale. Celle qui consulte a eu un cancer du sein, de l'ovaire et deux envahissements ganglionnaires. Malgré une remise en question de sa façon de vivre et de s'alimenter, la sœur cadette, apparemment en bonne santé en juillet, présentera en septembre un cancer du pancréas. Elle décèdera avant ses deux sœurs, deux mois plus tard !

Les conséquences du développement industriel sur la santé

L'agression de notre organisme depuis le milieu extérieur commence par les conséquences du développement industriel sur notre environnement :

- l'**air** que l'on respire ;
- l'**eau** que l'on boit ;
- les **aliments** que l'on ingère.