

# Une longue vie de recherches

Dès les années soixante, la doctoresse Catherine Kousmine précise le rôle de l'intestin dans la survenue des maladies dégénératives et l'importance des acides gras polyinsaturés pour les prévenir. Ce qui constituera les bases de la « méthode Kousmine », déclinée par la suite en six piliers.

Catherine Kousmine est née en Russie le 17 septembre 1904. Son père, petit industriel, ne supporte pas les rigueurs de l'hiver russe et, dès 1908, passe l'hiver en Suisse, à Lausanne, où un appartement a été loué pour dix ans. Sage précaution. En 1916, après confiscation de leurs biens par les Bolchéviques, la famille Kousmine quitte définitivement la Russie. Pour la jeune Catherine, une vie de travail commence.

Il lui faut s'adapter à un autre système scolaire. Elle découvre le latin et met trois semaines à déchiffrer la première page de *La guerre des Gaules* de Jules César. La deuxième page est traduite en trois jours ! Elle comble son retard en trois mois et se retrouve première de la classe. Puis, malgré des difficultés financières, elle décide de devenir médecin. Ce sera l'époque des « petits boulots » (les poupées de laine, les cours d'allemand...).

En 1928, elle obtient son diplôme de docteur en médecine avec la distinction de « lauréate de la faculté de médecine de Lausanne ». Elle se spécialise alors en pédiatrie auprès du Pr Fanconi (au Kinderspital de Zurich). Mais à travail égal elle gagne moins qu'un homme et, faute de moyens, envisage d'arrêter ses études lorsque, en l'espace de trois semaines, elle rectifie le diagnostic de son chef de clinique et sauve un enfant de 7 ans avec une trachéotomie faite en urgence ! « C'est l'acte le plus courageux de ma carrière », dira-t-elle plus tard avec satis-



Catherine Kousmine à la faculté de médecine de Lausanne (Suisse) dans les années 1920.

faction. On lui alloue alors un salaire d'homme et elle peut terminer sa spécialité.

Installée à Lausanne, c'est encore le temps des vaches maigres. En Suisse, les honoraires des consultations d'enfants sont inférieurs à ceux des adultes ! C'est à cette époque qu'elle perd en clientèle deux jeunes enfants (un garçon et une fille) atteints de cancer. Ces deux décès vont orienter sa vie.

## Les années de recherche

« Dans les années 40, le taux des cancéreux augmentant tellement, je me suis dit qu'il serait peut-être utile de chercher des explications différentes de celles de la Faculté. » Elle lit tout ce qui a été écrit sur le sujet et décide alors de faire ses propres recherches. Avec un chimiste et un pharmacien, elle installe un laboratoire dans une cuisine inoccupée de son

appartement où elle élèvera des souris provenant de l'Institut Curie (Paris), des femelles de race pure porteuses spontanément d'un cancer mammaire dans la proportion de 90 % dès l'âge de quatre mois. En 20 ans, elle élèvera 17 000 souris. A l'Institut Curie, les souris sont nourries à partir d'aliments en comprimés. Par souci d'économie, ses souris reçoivent un jour des comprimés et le lendemain des restes de ses repas. Le taux de cancer chez ses souris chute ainsi de 50 % ! Intriguée, elle réalise qu'il y a sans doute une relation entre l'alimentation et le cancer. Pendant des années, elle va donc tester tous les aliments de nos repas. Sans le savoir, elle entre dans le domaine de ce que l'on appelle aujourd'hui la *médecine orthomoléculaire* (médecine qui traite avec les molécules présentes dans le corps).

Puis elle entreprend de mettre en culture le tissu cancéreux à la recherche d'un agent infectieux spécifique. Mais elle ne retrouve que les germes habituellement présents dans l'intestin. Pour elle, il est impossible que la nature programme sans raison une telle maladie. Cela est contraire à l'instinct de survie. Elle pense que le cancer a une raison d'être. Pour le vérifier, elle prend deux lots de souris : un lot A de souris saines et un lot B de souris porteuses de cancer mammaire. Elle injecte à chacune des souris une dose (déterminée en fonction du poids) d'une toxine provoquant la mort par hémorragie pulmonaire foudroyante. Alors que toutes

## LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : [www.bickel.fr](http://www.bickel.fr).

les souris saines décèdent, nombre de souris cancéreuses survivent. Elle en déduit que la résistance de ces animaux est liée à la présence de la tumeur. Puis elle met en culture différents tissus prélevés sur ses souris (foie, rein, cœur, poumon, muscle... tissu cancéreux) avec la même toxine et découvre que seuls le foie et le tissu cancéreux ont le pouvoir de neutraliser la toxine. Son hypothèse se vérifie. Elle décide alors de vacciner les souris avec la toxine trois semaines avant de refaire le test et constate que le pouvoir neutralisant du foie reste inchangé tandis que celui du tissu cancéreux augmente. Il s'agit donc de deux mécanismes de détoxification différents ! Elle en déduit qu'il faut « supprimer le besoin du cancer avant de supprimer la tumeur elle-même » !

**Le premier résultat**

En 1949, des amis lui présentent un homme atteint d'un cancer du nez (réticulosarcome) qui a métastasé à la clavicule. Son espérance de vie est de deux ans. Le Dr Kousmine lui demande de supprimer les charcuteries et autres graisses saturées dont il est friand, de neutraliser l'acidité de ses urines avec des citrates, de s'assurer d'aller à la selle quotidiennement et de prendre des compléments vitaminiques (par la bouche et en injections intraveineuses). Il récupère en quatre mois ! Mais périodiquement, il abandonne toute surveillance alimentaire et rechute. Cela durera neuf ans ! En 1958, après une énième poussée, l'ORL qui le suit le met en demeure de choisir entre la vie et la gourmandise. Le malade se discipline et, en 1985, témoigne dans le film



Après ses études de médecine, le Dr Catherine Kousmine choisit alors une spécialité, la pédiatrie, et suivit une formation à l'hôpital de Zurich, chez le Pr Fanconi.

relatant la vie du Dr Kousmine ! (1) « Ce premier cas a été plein d'enseignements. Par son indiscipline et ses retours à la sagesse, ce malade nous a rendu un grand service en apportant la preuve qu'on attendait. » Mais reste alors à comprendre pourquoi le corps « fabrique » un cancer.

Les cultures de tissus cancéreux n'ont montré que des germes habituels de l'intestin. Tout naturellement, elle en déduit que la surcharge du foie découle certainement d'une fragilité de la muqueuse intestinale. En pionnière, Catherine Kousmine évoque ce que l'on appelle aujourd'hui l'hyperperméabilité intestinale (ou Leaky Gut Syndrom).

**L'importance des huiles de qualité**

Catherine Kousmine a remarqué que, pendant la dernière guerre, toutes les denrées alimentaires ont augmenté de prix sauf une : l'huile ! Intriguée, elle cherche à savoir

pourquoi. L'explication lui est fournie par un patient ouvrier dans une huilerie. Elle apprend qu'on a tout simplement modifié les techniques d'extraction des huiles. Pour augmenter le rendement, on a autorisé les industriels à chauffer les graines. Elle qui a connu l'alimentation du début du siècle mesure très vite les conséquences de ces pratiques : une carence en acides gras polyinsaturés (AGPI). Ces acides gras sont aussi appelés essentiels puisque notre corps ne sait pas les fabriquer. Lorsqu'ils font défaut, il en résulte une perte d'étanchéité des membranes cellulaires dont les conséquences se manifestent surtout au niveau de l'intestin ! En effet, notre intestin mis à plat représente une superficie de 250 m<sup>2</sup> (un court de tennis) ! Si notre intestin est trop perméable et laisse passer dans le sang des éléments indésirables, c'est le foie qui va devoir s'en débarrasser. La déduction est évidente : il faut augmenter la

**La fameuse crème Budwig**

Pour permettre une consommation régulière d'huile de qualité, Catherine Kousmine remet au goût du jour le petit déjeuner très connu des Suisses : le muesli et y incorpore de l'huile de lin, riche en oméga-3. Elle l'appelle « crème Budwig » en hommage à Johanna Budwig, pharmacienne qui a travaillé sur les huiles de qualité et combattu les margarines. Ce petit déjeuner va faire le tour du monde et contribuer à la célébrité du Dr Kousmine.

Rien que des fruits !

**AVEC LES FREEZE-DRIED LES FRUITS DE SAISON, C'EST TOUTE L'ANNÉE !**

Eh oui, je suis bonne toute l'année !

Un fruit, rien que du fruit !

+

Brr, on fait ça !

+

On saupoudre d'un peu de ça !

FRUITS SECS  
procédé  
FREEZE-DRIED

Framboises	Fraises
Mangue	Ananas
Bananes	Fraises + bananes

- ✓ Sans colorant, ni conservateur
- ✓ Sans sucre ajouté

- ✓ Sans gluten
- ✓ Sans OGM
- ✓ Végétalien

L'agence nature - www.agence-nature.fr - Photos © Fotolia.com, Nature's all

# BOL d'air®

Jacquier®

Respirez la santé !



**Energie • Minceur • Bien-être**  
**Vitalité • Anti-âge • Anti-stress**

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



Pour recevoir **GRATUITEMENT** une documentation

**Tél. : +33 (0)3 85 25 29 27**

**E-mail : [contact@holiste.com](mailto:contact@holiste.com)**

Ou renvoyez le coupon complété à l'adresse :

**HOLISTE - Le Port - 71110 ARTAIX - France**

NOM .....

Prénom .....

Profession .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

E-mail : .....

N° de tél(s) : .....

BC-10/2013

résistance des membranes cellulaires et en priorité celles de l'intestin. Désormais convaincue de l'importance des huiles de première pression à froid, Catherine Kousmine dénonce les graisses dites « végétales » (les margarines) qu'elle qualifie d'artificielles et même dangereuses pour la santé.

## La reconnaissance du public

Les malades arrivent d'un peu partout pour profiter de sa méthode de soins (voir encadré ci-dessous). Forte de ses premiers résultats, elle va appliquer pour d'autres pathologies ce qu'elle a trouvé pour le cancer et obtient aussi des améliorations. Puis, en 1980 paraît *Soyez bien dans votre assiette*. C'est l'époque où elle rencontre ses premiers élèves, de jeunes homéopathes qui viennent se former chez elle. Ils seront ainsi 84 élèves qui créeront l'Association médicale Kousmine internationale (AMKI)

pour diffuser ses idées au travers d'écrits, de conférences et d'un enseignement de ce qui deviendra la « méthode Kousmine ».

Soucieuse de protéger ses idées, Catherine Kousmine entreprend de créer une fondation en Suisse (la Fondation Dr Catherine Kousmine). L'Association médicale Kousmine internationale (AMKI) devient alors une association de patients : l'Association Kousmine française (AKF).

En 1983 paraît *La sclérose en plaques est guérissable*. En 1985, la Société d'encouragement au progrès (Paris) décerne au Dr Kousmine la médaille de vermeil pour ses travaux sur la sclérose en plaques. En 1987 paraît *Sauvez votre corps*, qui est un succès avec plus de 100 000 exemplaires vendus.

En 1990, lors du 3<sup>e</sup> Congrès de l'AMKI, à Dijon (1990), 1 800 personnes sont venues l'acclamer ! Sur la route du retour, elle avouera :

## La « méthode Kousmine »

Dans sa stratégie thérapeutique, le Dr Kousmine prenait en compte cinq facteurs et un sixième accessoirement. Cette stratégie fut nommée « méthode Kousmine » par ses élèves et les facteurs, « piliers » :

**1<sup>er</sup> pilier : une alimentation saine** avec des produits (biologiques) non transformés, frais et de saison. Particulièrement les huiles, pressées à froid, riches en acides gras insaturés, et les céréales complètes. Enfin, un équilibre des repas avec un « *petit déjeuner de roi* », un « *déjeuner de prince* » et un « *dîner de pauvre* ».

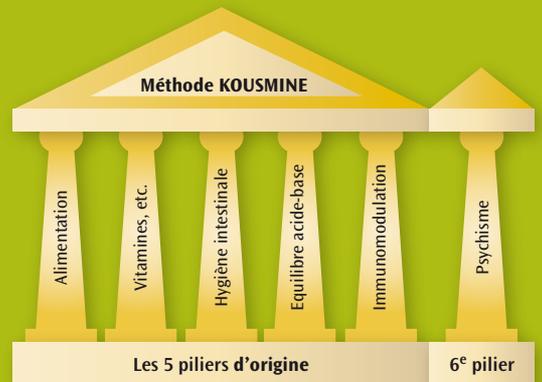
**2<sup>e</sup> pilier : un apport complémentaire** de vitamines et nutriments pour soutenir le système immunitaire.

**3<sup>e</sup> pilier : l'hygiène intestinale.** Pour le Dr Kousmine, « *l'intestin est le moteur des maladies* ». Une évacuation quotidienne des déchets de la digestion et un bon équilibre de la flore intestinale est indispensable, si besoin au moyen d'un lavement.

**4<sup>e</sup> pilier : la lutte contre l'acidification** anormale de l'organisme. Les aliments raffinés, les produits animaux, le stress... favorisent une acidification de l'organisme entraînant fatigue, douleurs, décalcification. Des alcalinisants (mélanges de citrates notamment) aident à rétablir un bon métabolisme.

**5<sup>e</sup> pilier : une cure de vaccins (ou d'immunomodulation).** Reposant sur le principe d'une désensibilisation, cette cure n'est plus pratiquée telle quelle aujourd'hui. On lui substitue une méthode proche de l'homéopathie.

**6<sup>e</sup> pilier : une aide psychologique.** Lydia Müller, psychologue et amie du Dr Kousmine, a soutenu et aidé la doctoresse lors des nombreuses attaques dont elle a fait les frais (elle était décriée car à contre-courant). Elle prit en charge, par la suite, le soutien psychologique des malades, qui devint alors le 6<sup>e</sup> pilier de la méthode.



Le **Sojami**

100% végétal

**2 nouveautés**  
au **RAYON FRAIS**  
de votre magasin **BIO**

**TOFU lactofermenté**  
**AU PESTO**



JUSQU'À **18%** DE PROTÉINES

**TARTIMI**

au poivre 5 baies

Léger et digeste en fin de repas  
ou en collation comme un fromage.



**Le soja c'est bon, lactofermenté c'est mieux**

Le tofu lactofermenté est obtenu  
grâce à l'action de ferments sélectionnés  
cultivés sur une base végétale.



**SOJA BIO**  
sans OGM  
ORIGINE SUD-OUEST

Découvrez NOS GAMMES ET NOS RECETTES sur [www.lesojami.com](http://www.lesojami.com)

9859F239

« Je n'ai jamais reçu un tel hommage, même en Suisse. »

En Suisse, les autorités de la ville de Lutry, où elle réside, la nomment en 1989 « Bourgeoise d'honneur » ! A son décès, en 1992, la ville de Lausanne apposera une plaque sur l'immeuble où elle débuta. Depuis peu, une place porte son nom.

### Une grande dame

Catherine Kousmine s'est éteinte le 24 août de l'année 1992. Elle a apporté ses lettres de noblesse à la diététique. Qui aujourd'hui peut contester la place de l'alimentation dans le cancer ou même dans les maladies auto-immunes ? Une consécration pour cette femme visionnaire ! ■

### » Dr Alain Bondil.

Médecin généraliste, homéopathe et nutritionniste, il a exercé 32 ans dans le sud de la France et également au Centre médical Kousmine de Vevey (Suisse). Elève du Dr Catherine Kousmine dès 1979, il est le premier des 84 médecins qu'elle a formés. Il est président d'honneur de l'Association Kousmine française (AKF) et membre d'honneur de la Fondation Dr Catherine Kousmine (Suisse).



1. Dr Catherine Kousmine. Cinq médecins et des patients font un constat sur l'alimentation actuelle. Que devons-nous manger ? Film d'Alain Bettex (52 minutes) disponible auprès de l'association Kousmine (France) ou de la Fondation Dr Catherine Kousmine (Suisse).

## Association Kousmine française (AKF)

L'Association Kousmine française a pour mission de faire connaître la « dynamique Kousmine ». Elle diffuse 4 revues par an proposant des articles scientifiques, des informations pratiques et des recettes de saison.

Elle organise aussi des stages dans la Drôme, à La Croisée, un écogîte chaleureux situé au pied des contreforts du Vercors.

Association Kousmine française  
13, rue d'Heidesheim  
21130 Auxonne  
Tél. : 03.80.79.07.46  
Site : [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr)

## Les stages de l'AKF

• **Stages de jeûne** doux et personnalisé selon la méthode Buchinger (jus frais d'herbes, de légumes et de fruits, tisanes et bouillon de légumes) avec alternance de temps d'activités (do in, marche, conférences...) et de repos.

• **Stages d'alimentation santé** avec formations théorique et pratique en cuisine autour de la préparation des repas : le niveau 1 s'adresse à tous et permet la découverte de la dynamique Kousmine ; le niveau 2 permet d'approfondir les thèmes abordés lors du stage niveau 1.

Ces stages sont animés par des professionnels de la santé et de la nutrition.

Pour tout renseignement :  
AKF : 03.80.79.07.46 - [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr)  
La Croisée : 04.75.59.79.68  
- [www.lacroisee.fr](http://www.lacroisee.fr)

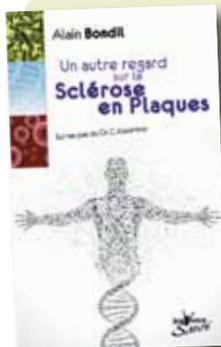
## Un autre regard sur la sclérose en plaques

Maladie énigmatique, invalidante et de plus en plus fréquente, la sclérose en plaques (SEP) touche en France 4 500 nouvelles personnes par an et 80 000 en sont atteintes.

Le Dr Alain Bondil partage ici ses 35 années d'expérience à soigner des patients atteints de SEP. Avec plus de 800 personnes traitées, il montre que souvent une cause psychologique joue un rôle dans la maladie et surtout que l'apport de la méthode d'alimentation Kousmine peut être bénéfique aux patients.

Véritable complément au traitement médical, cette démarche a fait ses preuves en permettant d'améliorer le quotidien et l'avenir des patients. A travers cette analyse et ces études de cas, l'auteur propose des pistes concrètes pour inviter le patient à mieux gérer sa maladie.

Du Dr Alain Bondil, éd. Jouvence.



# Une alimentation saine et durable

Pour le Dr Catherine Kousmine, le retour à une alimentation naturelle, qu'elle définit comme la seule normale, est incontournable pour maintenir ou restaurer la santé.

« *Nous sommes faits de ce que nous mangeons* », disait-elle. Elle dénonçait sans relâche le lien entre la dégradation des habitudes alimentaires et notre santé mais n'imaginait pas que, loin de s'améliorer, la situation allait encore se dégrader.

**P**our se maintenir en bonne santé ou pour guérir, notre corps a besoin d'aliments de qualité capables de lui apporter non seulement des protéines, glucides, lipides mais aussi des vitamines, sels minéraux, enzymes, hormones, antioxydants...

Certains nutriments sont indispensables car notre organisme ne sait pas les synthétiser : ils doivent donc être apportés par l'alimentation. En revanche, certains aliments, à consommer avec modération pour les personnes en bonne santé, doivent impérativement être supprimés lors des pathologies chroniques.

## Privilégier la qualité plutôt que la quantité

Le point essentiel est de choisir des aliments de qualité, frais, biologiques, non transformés, principalement locaux et de saison. Catherine Kousmine conseillait de consommer des aliments naturels et préparés à la maison juste avant leur consommation.

Aujourd'hui, devant l'essor de l'industrie agroalimentaire, qui propage des allégations de santé et entretient ainsi la confusion, il est indispensable de comprendre et de préciser ce que sont les aliments naturels, les seuls que notre corps est capable de reconnaître et d'utiliser. Il s'agit bien de repenser nos habitudes alimentaires, nos modes de vie, notre façon de faire les courses... et d'être très vigilants.

En nous inspirant donc du Dr Kousmine mais aussi de Taty Lauwers (auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition), de l'Intelligent Nutrition (définie par les Drs Moreau et Coudron), nous avons classé les aliments en trois grandes catégories : authentiques, trompeurs ou falsifiés.

### Les aliments authentiques

Ce sont des aliments vrais, ressourçants, vivants, de qualité nutritionnelle élevée, testés pour nous durant des milliers d'années par les sociétés ancestrales et riches en vertus thérapeutiques.

- Ils sont de culture biologique, n'ont pas subi de raffinage et nous sont proposés complets.

## Salade de chou vert à la dulse

### Pour 4 personnes

- 600 g de chou vert
- 40 g d'algue dulse fraîche
- 1 petit oignon rouge
- ½ c. à c. de gingembre frais râpé (facultatif)
- jus d'un citron
- 1 c. à s. de tamari
- quelques grains de raisin noir
- 2 ou 3 c. à s. d'huile de sésame (ou olive)



Rincer et dessaler la dulse en la laissant dans l'eau froide pendant 5 minutes. Bien l'essorer et la hacher finement. Ajouter le jus de citron, le tamari et l'oignon émincé.

Laver le chou, le couper en morceaux et le râper.

Ajouter le mélange à base de dulse et l'huile de sésame, mélanger. Laisser reposer environ une demi-heure, puis ajuster l'assaisonnement : sel ou tamari, poivre.

Servir avec quelques grains de raisin noir pour la déco.

- Ils sont frais et 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 oligoéléments : cuisson rapide à basse température (vapeur douce, étouffée, wok, four doux).

- Les huiles sont vierges, de première pression à froid, non désodorisées et consommées principalement crues.

- Les céréales sont complètes et on évitera les céréales mutées (blé moderne, maïs...).

- 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.

- Les produits laitiers sont élaborés avec du lait cru.

### Les aliments trompeurs

Ils 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 puissent dynamiser, drainer, construire, réparer... sur le long terme.

Ils datent de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle avec l'arrivée de nouvelles technologies, des pesticides et, pour certains, peuvent même être achetés dans les magasins d'alimentation biologique. Nous les appelons trompeurs car ces aliments sont souvent perçus comme bons pour notre santé bien qu'ils ne bénéficient plus de vertus thérapeutiques.

Ce sont, par exemple, les légumes bio surgelés (qui subissent une oxydation inévitable et ne peuvent qualitativement se comparer à un légume frais), les fruits et légumes non bio, le lait pasteurisé et les produits issus de ce lait, les céréales non bio, les farines blanches bio, les œufs bio d'élevage industriel (chaque fois que possible préférer les œufs de petits élevages), les boissons végétales modernes (de riz, amandes, avoine...), les biscottes, les crackers de sarrasin, de riz, les oléagineux grillés salés...

### Les aliments falsifiés

D'apparition encore plus récente, après 1970, ils ne devraient être consommés qu'en dépannage. Sans valeur nutritionnelle, élaborés à partir d'ingrédients raffinés et 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, le sucre blanc, les huiles raffinées, les légumes en conserves (sauf lactofermentés bio, qui restent des aliments authentiques), les fruits et légumes irradiés, le lait UHT et les produits 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 industrielles contenant des huiles partiellement hydrogénées, la purée en flocons, tous les sucres raffinés (même le fructose vendu en magasin bio), tous les produits contenant des additifs...

### Assiette santé durable et assiette remède

Cette classification des aliments amène à distinguer deux types d'assiettes : santé durable ou remède.

**L'assiette santé durable** contient 70 % minimum d'aliments authentiques, 20 % maximum d'aliments trompeurs et 10 % maximum d'aliments falsifiés.

Elle s'adresse aux personnes en bonne santé. Elle permet, comme son nom l'indique, d'entretenir la santé sans se marginaliser ni devoir tout contrôler d'une manière trop rigoureuse.

**L'assiette remède**, destinée aux personnes fragilisées ou malades, contient 100 % d'aliments authentiques, choisis en fonction de la fragilité ou de la pathologie.

L'assiette Kousmine est bien sûr une assiette remède, élaborée avec des aliments 100 % authentiques. De plus, Catherine Kousmine insistait sur la consommation quotidienne de légumes crus et cuits al dente à la vapeur douce, d'huiles riches en acides gras polyinsaturés, oméga-3 et oméga-6 (regroupées à l'époque sous le terme de vitamine F), de protéines de qualité (viande, poisson, œufs frais, légumineuses ou fromage frais de lait cru), en ne consommant qu'une sorte de protéines animales par repas, et de céréales complètes en graines ou sous forme de galettes ou de crêpes faites à partir de céréales fraîchement moulues (une farine vieille de plus de trois semaines ne contient plus aucun élément vital).

Cependant, aujourd'hui, certaines pathologies devenues extrêmement fréquentes mais inexistantes à l'époque de Catherine Kousmine (épouse chronique aussi appelé *burn-out*, problèmes de gestion de la glycémie, intolérances au gluten...) amènent à nuancer, individualiser et adapter l'assiette Kousmine, tout en restant fidèle à l'essentiel des conseils de la doctoresse.

## Crème Budwig

### Pour 1 personne

Mettre dans un bol :

- 2 c. à c. d'une céréale complète biologique crue fraîchement moulue : sarrasin, avoine, millet, riz, orge (un moulin à café convient très bien, ou un blender ou une floconneuse)

- le jus d'un demi-citron

Mélanger pour que la farine soit complètement mouillée. Cela permet la bonne digestibilité de l'amidon cru.

Ajouter :

- 4 c. à c. de séré maigre ou faisselle au lait cru (chèvre ou brebis de préférence)

- 2 c. à c. d'huile vierge de première pression à froid (lin, cameline, noix, chanvre)

Mélanger énergiquement (l'huile doit disparaître).

Ajouter :

- 1 élément sucrant facultatif et toujours en quantité modérée : une demi-banane mûre écrasée ou des raisins secs, pruneaux, abricots secs trempés... ou 1 c. à c. de miel ou de sucre intégral ou de sirop d'argousier

- de 1 à 2 c. à c. de graines oléagineuses fraîchement moulues (lin, sésame) ou entières pour la mastication (tournesol, courge, noix, noisettes, amandes, pignons, noix de cajou, de macadamia)

- des fruits ou légumes frais de saison en morceaux (râpés ou mixés si nécessaire) : pommes, poires, pêches... fenouil, céleri en branches, concombre...

Déguster sans attendre.



Crème Budwig pêches-abricots-noisettes.

### L'assiette santé durable au fil de la journée

#### Le petit déjeuner

La crème Budwig était le petit déjeuner « royal » préconisé par la doctoresse Kousmine. Composée d'aliments vivants de premier choix, c'est un repas entièrement cru, gras, protéiné, riche en vitamines, oligoéléments et sels minéraux. D'une haute valeur nutritive, chaque ingrédient apporte les enzymes indispensables à sa propre digestion.

Mais il faut parfois l'adapter au profil nutritionnel ou à la pathologie de chacun, par exemple la préférer sans produit laitier en cas d'intolérance ou avec des légumes plutôt que des fruits pour limiter l'apport en sucres... La crème complète de fruits est une alternative puisqu'une purée de fruits crus vient remplacer le fromage blanc et que la céréale est choisie sans gluten.

Si Catherine Kousmine conseillait un « petit déjeuner de roi », ce repas n'est cependant 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. En effet, il convient toujours 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...). Cependant, le manque de faim le matin

est, le plus souvent, la conséquence d'un repas du soir trop copieux et/ou trop tardif.

Le petit déjeuner est le repas qui nécessite le plus d'adaptation personnelle : chacun le choisira en fonction de ses besoins et envies, en gardant toujours à l'esprit la notion de qualité.

Et surtout ne résumons pas à la crème Budwig les conseils nutritionnels de Catherine Kousmine qui recommandait aux personnes ne supportant pas cette crème d'en dissocier les éléments et de les consommer plutôt au cours de la journée.

#### Le déjeuner

Catherine Kousmine parlait d'un « déjeuner de prince ». Selon la tradition ayurvédique, c'est quand le soleil est au zénith que nous avons la meilleure capacité digestive. Il sera pris en respectant un laps de temps de 4 à 5 heures après le petit déjeuner.

Le déjeuner est protéiné et comporte :

- salade et crudités de saison assaisonnées avec des huiles vierges de première pression à froid, riches en acides gras polyinsaturés ;

- viande ou poisson ou fromage au lait cru ou œufs ou légumineuses ;

- légumes frais de saison cuits à la vapeur douce, arrosés d'un filet d'huile vierge de première pression à froid ;

- une part (facultative) de céréales ou de pommes de terre (la quantité de féculents varie

## Crème complète de fruits

### Pour 1 personne

- 2 c. à c. de sarrasin décortiqué ou riz complet ou millet cru fraîchement moulu (un moulin à café convient très bien, ou une floconneuse)

- jus d'un demi-citron

- 1 pomme ou autre fruit de saison

- une demi-banane (facultatif)

- 1 c. à c. de purée d'oléagineux : amandes, noisettes, cajou ou sésame

- 2 c. à c. d'huile vierge biologique de première pression à froid riche en oméga-3 : lin, cameline, chanvre, noix, germe de blé ou colza

- des fruits ou légumes de saison (fenouil, céleri en branches, concombre...)



Crème complète de fruits à la spiruline.

Mettre dans un bol le sarrasin décortiqué, riz complet ou millet et le jus du demi-citron. Mélanger pour que la farine soit complètement mouillée. Cela permet la bonne digestibilité de l'amidon cru. Réserver.

Laver la pomme, la couper en morceaux et la mettre dans un blender avec peau et pépins et/ou, selon les goûts, la demi-banane. Ajouter la purée d'oléagineux et 2 c. à s. d'eau. Mixer.

Verser cette crème sur le mélange de céréale et citron, ajouter l'huile. Mélanger énergiquement (l'huile doit disparaître).

Ajouter des fruits ou légumes de saison, entiers, en morceaux, râpés ou mixés, selon le goût.

Cette crème de fruits ne nécessite ni sucre ni miel, les fruits frais étant toujours largement assez sucrés.

Les variantes sont multiples : on peut ajouter de la spiruline (de 1 à 2 c. à c.), du pollen frais congelé, un jaune d'œuf cru... Les crèmes seront ainsi très différentes selon les goûts de chacun, les saisons, les envies du jour et l'inspiration du moment.

selon l'âge, la corpulence, l'activité physique, la tolérance individuelle...);

- éventuellement un dessert sans sucre ajouté : une compote ou une tarte aux fruits cuits (dont la pâte constitue alors la part de céréale du repas).

Le dessert reste occasionnel et 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

de 3 à 5 desserts élaborés avec du sucre ajouté par semaine (un petit déjeuner avec de la confiture est déjà un dessert !).

Chacun saura adapter le déjeuner en fonction de ses sensibilités personnelles, 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 (gluten, produits laitiers...) seront à éviter, au moins le temps de restaurer l'intestin.

### Le dîner

« Repas de pauvre », disait Catherine Kousmine. Léger, il est pris tôt pour un sommeil réparateur, sans glucides à index glycémique élevé, sans viande et le plus souvent sans aucune protéine animale pour le sédentaire. Il est composé de :

- légumes crus et/ou cuits (salades, soupes...) avec huile vierge de première pression à froid ;

- un peu de légumineuses et/ou de céréales semi-complètes ou complètes en fonction des autres repas de la journée : deux apports de féculents dans la journée sont suffisants ;

- éventuellement un peu de poisson ou de faisselle au lait cru de brebis ou de chèvre.

Les personnes sédentaires n'ont vraiment besoin que de deux repas par jour : si petit déjeuner et repas de midi sont bien composés, le complément du soir peut être très modeste et se résumer à un ou deux fruits par exemple.

### Les cures de santé

Elles permettent la mise au repos du système digestif et aident l'organisme à éliminer



## ALOE ARBORESCENS

« Cette recette miraculeuse est vraiment la main de la providence. »

Père Romano Zago

Véritable préparation à base d'Aloe arborescens, de miel et d'alcool distillé selon la recette du père ZAGO.

Complément alimentaire, ceci n'est pas un médicament

Préparation et livre en vente en magasin bio



les toxines. Elles 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 convenir aux autres. Quelques exemples :

- Jeûne de 18 heures (au lieu du jeûne nocturne de 12 heures) une ou deux fois par semaine : il suffit de s'abstenir du repas du soir ou du petit déjeuner.

- Cure annuelle ou bisannuelle de quelques jours : Assiette remède : 100 % aliments authentiques ; assiette uniquement végétale ; monodiètes (riz, raisin...) ; jeûne hydrique ou « Büchinger »...

Attention cependant : une cure ne dure que d'une à deux semaines et ne doit en aucun

cas devenir permanente au risque d'épuiser l'organisme.

### Juste du bon sens

L'assiette santé durable, individualisée, ainsi que des cures de drainage plus ou moins régulières doivent être le quotidien des personnes en bonne santé afin de remédier à un engraissement inévitable. Manger doit apporter de l'énergie et non fatiguer l'organisme par une digestion laborieuse.

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

Sans oublier que l'assiette doit être belle

et apporter plaisir et bonheur. Elle sera donc joyeuse, savoureuse, parfumée, colorée, créative... et authentique. Une belle assiette se savoure avec les yeux, donne « l'eau à la bouche » et prépare à une bonne digestion : elle nourrit le corps et l'âme ! ■

### > Hélène Tranchant-Girard.



*Nutritionniste et formatrice en alimentation Kousmine, elle a créé dans la Drôme un écocôte de séjour, La Croisée, où elle accueille des stages, des groupes et des personnes*

*souhaitant se reposer et à qui elle propose une alimentation santé durable. Elle y anime notamment les stages organisés par l'Association Kousmine française (alimentation santé niveau 1 et 2, jeûne) et des stages de nutrition appliquée pour naturothérapeutes. Elle propose aussi des consultations de nutrition individualisée.*

### > Contact

La Croisée - Le Payoursel  
26120 Ourches  
Tél. : 04.75.59.78.68  
Site : [www.lacroisee.fr](http://www.lacroisee.fr)

## Sélection de livres

• *Sauvez votre corps*, Dr Catherine Kousmine, éd. J'ai lu. Le Dr Catherine Kousmine lance un cri d'alarme pour nous et nos enfants : la cause essentielle de nos maladies réside dans nos erreurs alimentaires. Ce livre permet de comprendre les judicieux conseils de la doctoresse pour mieux nous alimenter et être plus résistants...

• *Les clés de l'alimentation santé*, Dr Michel Lallement, éd. Mosaique-Santé. Ce livre détaille, de façon pratique, les mécanismes d'intoxication de notre organisme par une alimentation inadaptée. L'auteur, chirurgien des centres de lutte contre le cancer, propose au lecteur de devenir son propre nutritionniste, grâce à la compréhension des mécanismes d'une alimentation saine.

**vitaliseur de marion**  
LA CONSCIENCE VIEN EN MANGEANT

Offert aux lecteurs de Biocontact avec le code de réduction Bio. Découvrez une nouvelle gastronomie santé et gourmande sur [www.vitaliseurdemarion.fr](http://www.vitaliseurdemarion.fr)

**-20%**  
CODE: BIO

Offre valable jusqu'au 31 octobre

# Des vitamines et compléments de qualité

La qualité des éléments nutritionnels a toujours été une préoccupation de la doctoresse Catherine Kousmine. Dans son sillage, ses élèves insistent sur la qualité des compléments alimentaires utilisés en micronutrition.

**D**ans ses livres *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus* et *Sauvez votre corps !*, la doctoresse Catherine Kousmine fait référence aux travaux du double Prix Nobel Linus Pauling, précurseur de la physique et chimie quantiques, et fondateur de la *médecine orthomoléculaire* en 1994, à la suite d'un cancer de la prostate. Il s'agit de soigner les personnes par l'apport optimal de molécules naturellement connues de l'organisme, par opposition aux molécules chimiques fabriquées par la technologie. Pour illustrer cette position, il avait pris l'exemple de la vitamine C. Dans la nature, les primates en consomment régulièrement de 2 à 4 grammes par jour, alors que l'homme occidental en consomme dix fois moins !

## C'est quoi au juste une vitamine ?

Les vitamines sont littéralement des « amines de vie ». On a observé qu'en donnant exclusivement à des pigeons du riz blanc, ceux-ci étaient atteints de signes neurologiques graves, touchant la tonicité des muscles et de la coordination. Il suffit de leur donner quelques gouttes de thiamine, extrait de la cuticule et du germe du riz, pour que tous ces symptômes disparaissent en quelques minutes ! Cette maladie, connue sous le nom de *béribéri* en Asie, est en rapport avec la malnutrition.

Par la suite, de nombreuses autres vitamines ont été mises en évidence et la définition suivante peut être retenue : « Une vitamine est une substance organique, nécessaire en faible quantité au métabolisme d'un organisme vivant, qui ne peut être synthétisée en quantité suffisante par cet organisme. Les vitamines sont des compléments indispensables aux échanges vitaux. »

On distingue principalement deux grandes catégories de vitamines : les vitamines liposolubles et les vitamines hydrosolubles.

L'approche orthomoléculaire propose de corriger ce déficit par l'apport de quantités comparables à ce que nos ancêtres consommaient, voire beaucoup plus en cas de stress ou de maladie.

Ces réflexions valent pour d'autres molécules naturelles, telles que les vitamines B1 et B3, la tyrosine et le tryptophane, dont les effets sont reconnus dans la synthèse de nos neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) responsables de notre (bonne) humeur !

La doctoresse Kousmine utilisait ces notions pour proposer à ses patients ces vitamines par voie orale ou injectable dans les cas de pathologies sévères.

Par la suite, ces notions ont évolué vers un concept plus vaste de *micronutrition*, qui regroupe les vitamines et oligoéléments nécessaires à la bonne assimilation et à la transformation des macronutriments que sont les sucres, les graisses et les protéines. C'est le domaine des compléments nutritionnels, censés combler les apports insuffisants de notre alimentation industrialisée, carencée, « moderne » !

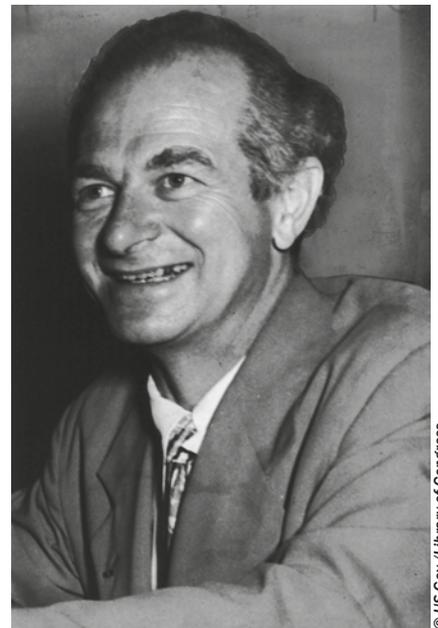
Dans le sillage de la doctoresse Kousmine, toujours curieuse des différentes avancées dans tous les domaines touchant à la santé, ses élèves ont intégré à la méthode l'utilisation de ces compléments, avec une exigence toute particulière issue de l'esprit de la médecine orthomoléculaire quant à leur qualité, devant être aussi proche de ce que la nature nous propose.

Pour s'adapter aux différentes situations rencontrées, les quantités utilisées par ces derniers peuvent être très différentes des quantités recommandées par les autorités.

Historiquement, la doctoresse Kousmine avait ciblé comme causes des maladies modernes les modifications apportées à nos aliments, surtout le fait de l'industrialisation : le blutage des céréales, qui détruit les vitamines B ; le raffinage des huiles, qui les dénature, etc.

Déjà, sa vision se référerait logiquement à la bio, avant même que ce terme n'existe !

Hélas, depuis les travaux de la doctoresse, la situation n'a cessé de se dégrader régulièrement.



Linus Pauling, double Prix Nobel et fondateur de la médecine orthomoléculaire, dont les travaux furent cités par Catherine Kousmine dans ses propres ouvrages.

© US-Gov./Library of Congress.

Une prise de conscience de plus en plus marquée se fait heureusement jour chez les consommateurs qui comprennent le danger des pesticides, dont les valeurs de résidus autorisées légalement dans notre alimentation n'ont strictement rien d'établi scientifiquement, et qui recherchent dans l'agriculture biologique une réponse naturelle.

Autre exemple, l'utilisation massive des plastiques pour les emballages (jusque chez les transformateurs bio !), qui contiennent des substances reconnues cancérigènes, s'intensifie : il a en effet été produit autant de plastique dans les dix dernières années que dans le siècle précédent. Un « continent » entier de plastique dérive dans nos océans, se retrouvant dans le plancton, les poissons et contaminant toute la chaîne alimentaire...

Le recours à des compléments s'avère donc de plus en plus utile pour combler les déficits en nutriments des aliments et les effets des polluants de notre environnement.

## Quid des compléments alimentaires ?

De nombreuses études contradictoires sont publiées, suggérant le plus souvent un effet bénéfique, parfois aucun effet, et parfois même des effets nocifs !

Par exemple, on a démontré que prendre de la vitamine A augmente le risque de cancer du poumon chez les fumeurs... Il se trouve que le tabac industriel contient, outre les nombreux résidus de pesticides, du cadmium. Ce métal lourd agit comme le mercure, en empêchant l'utilisation du zinc par l'organisme.

Or le zinc est nécessaire pour environ 180 réactions biochimiques dans l'organisme, de la stabilité de l'insuline, permettant de maintenir à des taux corrects le niveau de sucre, jusqu'à l'extraction de l'énergie des aliments, la lutte contre les « radicaux libres », responsables de notre vieillissement, la détoxification cellulaire, la synthèse de la vitamine A à partir du bêta-carotène (carottes, mangues, abricots...), etc.

De même, on peut lire que la vitamine E pourrait entraîner des dommages au foie et des complications associées au cancer du poumon. Bien sûr, ces études utilisent des vitamines synthétiques, issues de laboratoires pharmaceutiques liées à la pétrochimie... Par ailleurs, ces vitamines sont souvent conditionnées avec des excipients à effet notoire : BHT (toluène), solvant pétrolier responsable de cancers pulmonaires et de l'estomac ; dioxyde de titane, potentiellement cancérigène ; etc.



Les compléments alimentaires ont été intégrés à la méthode Kousmine, avec une exigence particulière quant à leur qualité, devant être aussi proche de ce que la nature nous propose.

© JPC-PRO/D/Feedlia

## Les vitamines liposolubles

Solubles dans les graisses, elles s'incorporent facilement dans les structures grasses de l'organisme et sont sensibles à tous les solvants pétroliers !

**La vitamine A** (présente dans les produits laitiers ou synthétisée à partir du bêta-carotène) agit au niveau de la peau et des muqueuses, de la différenciation cellulaire et de l'ADN, et de la rétine (d'où son nom de *rétinol*).

**La vitamine D**, quant à elle, est produite à partir de la transformation du cholestérol de la peau sous l'effet des rayons UVB du soleil. On la retrouve dans les poissons gras et leur foie, les produits laitiers (D3 ou cholécalciférol) et les champignons (ergocalciférol). Environ 85 % de la population en est carencée. Son action la plus connue est l'utilisation du calcium et sur la tonicité musculaire. De nombreuses études démontrent son action sur les défenses immu-

nitaires, la longévité et la prévention de nombreuses pathologies dégénératives : cancers, sclérose en plaques, ostéoporose, pathologies cardiovasculaires, déclin cognitif...

**Les carotènes** alpha et bêta (carottes, melon, patate douce, abricots, citrouille), lycopène (tomates, pomelos, pastèque), lutéine (jaune d'œuf cru, haricots, brocoli, chou, kiwis, laitue, épinards), zéaxanthine (maïs), canthaxanthine (châtaignes), l'astaxanthine (crustacés, saumon) et autres caroténoïdes présents dans les plantes vertes, les algues, les champignons ont des actions diverses, antioxydantes,

anticancéreuses, protectrices du système cardiovasculaire, de la rétine et de la dégénérescence maculaire.

**La vitamine E** et les substances d'activité de type E sont de puissants antioxydants et protecteurs des membranes cellulaires, protégeant les acides gras insaturés et le cholestérol du rancissement, le système cardiovasculaire de l'athérome, empêchant la formation des caillots, l'inflammation, le cancer de la prostate, la cataracte, les maladies neurodégénératives (alzheimer, parkinson)...

## Les vitamines hydrosolubles

**Les vitamines du groupe B** sont impliquées dans les processus énergétiques de l'organisme, le métabolisme des acides gras, des sucres, des protéines, ainsi que dans le maintien du système immunitaire et la division cellulaire. Elles sont, pour la plupart, synthétisées par ■ ■ ■



MOI, JE ME RESSOURCE DANS UN **NID DOUILLET** SIGNÉ HÜSLER NEST...

L'homme fait partie de la nature, une relation harmonieuse avec elle lui procure bien-être & confort. Une véritable sensation de nid douillet passe par la mise en œuvre de matières naturelles de belle qualité, notamment le bois, la laine de mouton 100% naturelle, le latex d'hévéa... Grâce à elles et sans aucun composant métallique, ni produit chimique ou synthétique, nous confectionnons un système de couchage ergonomique qui est le meilleur nid de l'homme...

Une nature généreuse pour un repos en toute quiétude...



HÜSLER FRANCE  
03 88 824 642

Point de vente conseil sur  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

■ ■ ■ Le microbiote (ou flore) intestinal. Le cerveau étant le principal utilisateur de l'énergie dans l'organisme, toute carence à ce niveau se traduira par de la fatigue, des troubles cognitifs. Elles seront prescrites en cas de surmenage, stress physique ou psychique, pathologies neurologiques, diabète, alcoolisme.

La carence en **vitamine B9** (acide folique) est fréquente chez les femmes en âge de procréer et provoque une malformation du futur cerveau chez le fœtus : la supplémentation est donc recommandée en cas de grossesse. Chez l'adulte la carence est responsable d'anémie.

La **vitamine B12**, principalement d'origine animale, participe à la synthèse des neurotransmetteurs, de la myéline et à la production d'énergie. Sa carence est fréquente chez les végétariens, les patients opérés de l'estomac et les personnes âgées vivant en institution. Elle provoque l'inflammation de la langue (*glossite*, avec dégoût de la viande), l'anémie et le déclin cognitif à l'origine des troubles du comportement. Ce qui conduit à la prescription régulière de neuroleptiques mais rarement à des injections de vitamines !

La **vitamine C** : composée de deux molécules de glucose, elle n'est une vitamine que pour les humains (et le hamster), toutes les autres espèces sachant la fabriquer. Connue des navigateurs depuis l'Antiquité pour son action anti-scorbut et popularisée depuis par Linus Pauling, elle est capable d'empêcher l'hépatite toxique liée à l'intoxication par l'amanite phalloïde (travaux du Dr Pierre Bastien). Elle a une forte action antioxydante, détoxifiante, immunostimulante, mais aussi sur la résistance aux stress physique et psychique et sur la fertilité. Elle est très présente dans les fruits et légumes frais sous forme d'acide L-ascorbique, où elle est protégée par des flavonoïdes.

### Le stress oxydatif

Il peut être comparé à l'indice de corrosion interne. Par analogie, la rouille, qui est un oxyde de fer, sera plus rapidement formée dans un climat marin que dans l'eau douce : on dira de la mer qu'elle a une capacité d'oxydation (ou stress oxydatif) plus marquée que l'eau douce. Lors des différentes étapes de synthèse et d'utilisation par le métabolisme cellulaire, des atomes d'oxygène très réactifs se retrouvent isolés : on les nomme *singulets*, célibataires, radicaux libres ou encore superoxydes.



Débarrassé de sa cuticule et de son germe pourtant riches en thiamine (vitamine B1), le riz blanc cause, dans les pays pauvres, une maladie de carence appelée béribéri.

Ces éléments réagissent violemment et dénaturent les membranes cellulaires, l'ADN, rancissent les graisses, etc. Pour lutter contre ces éléments, les cellules utilisent deux mécanismes :

- les « piègeurs de radicaux libres », qui les neutralisent à leur détriment : vitamines C, E, A, caroténoïdes... et acide urique ;
- des systèmes enzymatiques spécialisés : superoxydismutase, ou SOD, glutathion peroxydase, ou GPX, qui conduisent à la formation d'eau oxygénée puis libèrent l'oxygène. Ces enzymes fonctionnent avec des métaux : manganèse, cuivre et zinc pour SOD et sélénium pour GPX.

Le stress oxydatif augmente en cas de maladie aiguë et chronique, d'inflammation, de stress physique (sport intense) et psychique, d'épuisement, de troubles métaboliques (hyperthyroïdie) et accélère les effets du vieillissement et de dégénérescence des organes et de la peau.

Dans ces conditions, l'alimentation ne peut plus fournir les éléments nécessaires et il faudra supplémentation avec des compléments alimentaires.

### Quand faut-il supplémenter ?

Il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé formé à la nutrithérapie ayant une connaissance approfondie de ces prescriptions.

Il établira un diagnostic basé sur la plainte exprimée (fatigue, stress, déprime, faiblesse), les conditions de vie (stress, grossesse), les habitudes (sport, alcool, tabac), l'interrogatoire alimentaire du patient et la maladie qui épuise ses réserves (inflammation, cancer, diabète, maladie dégénérative).

Un examen clinique précis recherchera d'autres causes possibles : acidose, qui favorise la fuite des oligoéléments, troubles digestifs, carences.

Des examens biologiques permettront de rechercher une éventuelle anémie ou macrocytose (anomalie caractérisée par la présence de macrocytes, gros globules rouges) et d'établir des dosages directs des vitamines D, A, B9, B12 par exemple.

Le thérapeute pourra également proposer au patient un bilan effectué à partir d'un questionnaire à choix multiples, peu coûteux, afin de lui prescrire une supplémentation en nutriments adéquate.

Enfin, d'autres examens, plus sophistiqués, permettront de mesurer le stress oxydatif subi par le patient et d'évaluer les mécanismes qu'il met en œuvre pour s'en prémunir. On y associera régulièrement un dosage des acides gras.

### Quels compléments choisir ?

Une fois les besoins définis, on doit rechercher des compléments les plus proches de la nature. C'est le rôle du thérapeute de guider son patient dans la jungle des compléments disponibles, où le meilleur côtoie le pire. La préférence sera donnée aux produits bio, sans additifs et correctement dosés. Par ailleurs, le label de la Fondation Kousmine garantit des produits de qualité optimale (les cahiers des charges des produits labellisés sont consultables sur son site).

Dans les poussées de pathologies lourdes, des médecins pourront être amenés à prescrire des vitamines injectables en intramusculaire ou intraveineuse.

C'est à la doctresse Catherine Kousmine que revient le grand mérite d'avoir attiré très tôt notre attention sur les carences alimentaires relatives aux transformations industrielles et sur les possibilités offertes par la médecine orthomoléculaire pour aider l'organisme à surmonter des situations de stress pathologique ■



► **Dr Philip Keros.**  
Membre de la Fondation Kousmine.

### Lire

- *Les 5 piliers de la santé*, Dr Philippe-Gaston Besson, Dr Alain Bondil, Dr André Denjean, Dr Philippe Keros, éd. Jouvence.
- *L'ostéoporose exactement*, Dr Philippe Keros, éd. Jouvence.

POÊLES DE MASSE  
**Hiemstra**  
Simple et efficace

Tel : 05 63 75 50 63  
www.poele.com

**SPECIAL  
RT 2012**



> 4 modèles, puissance 0,5 à 8 kW  
> 1 à 3 heures de feu pour 24 h de chauffage  
> Bûches jusqu'à 60 cm de long  
> Four inclus

9857F239



**PUR NOISETIER** MC

Maintenant en vente en France

Recherchons points de vente

Depuis plus de 15 ans,  
les témoignages sont nombreux :

- ✓ poussées dentaires chez les bébés
- ✓ troubles digestifs
- ✓ ulcères buccaux
- ✓ douleurs articulaires
- ✓ problèmes de peau



L'ORIGINAL

Produit canadien

Inspiré d'une tradition amérindienne

Le noisetier de la forêt boréale du Canada,  
riche en composés antioxydants et anti-inflammatoires.

**Prochains salons :**  
Salon Baby, parc floral de Vincennes, du 18 au 20 octobre 2013  
Salon Marjolaine, parc floral de Vincennes, du 9 au 17 novembre 2013

PUR NOISETIER France - 4 Rue St-Barthélémy - 68700 Aspach le Haut France  
Tél.: 03 89 62 79 04 info@purnoisetier.fr www.purnoisetier.fr

9847F239

# L'hygiène intestinale, c'est essentiel

Catherine Kousmine avait compris le rôle fondamental de l'intestin dans le maintien ou la restauration de la santé, et les découvertes scientifiques récentes lui donnent aujourd'hui raison. En effet, le tube digestif est bien davantage qu'un lieu de passage et d'absorption des aliments !

« Lorsque la fine membrane de l'intestin a une structure normale, nous sommes suffisamment protégés contre la résorption éventuelle de microbes et de toxines, mais lorsque nous nous alimentons mal, cette membrane délicate devient anormalement poreuse et laisse passer à foison bactéries et poisons. Le foie, qui reçoit le sang, et les ganglions lymphatiques, dans lesquels se déverse la lymphe de provenance intestinale, fonctionnent à la façon de filtres. S'ils peuvent arrêter et neutraliser les germes et les toxines, il ne se passe rien, mais s'ils sont chroniquement débordés, des maladies graves apparaissent... »

D'après Catherine Kousmine, c'est au niveau du tube digestif que nous sommes le plus vulnérable puisqu'en contact direct avec le milieu extérieur. Pour nous protéger, l'intestin constitue en effet une véritable barrière, composée d'une muqueuse, du système immunitaire et d'une flore bactérienne.

## La muqueuse intestinale

Elle est composée d'une seule couche de cellules juxtaposées, appelées entérocytes au niveau du grêle et colonocytes au niveau du côlon. Sa surface représente environ 250 m<sup>2</sup>, c'est-à-dire l'équivalent d'un terrain de tennis. Cette muqueuse, dont l'épaisseur est inférieure à celle d'une



C'est au niveau du tube digestif que nous sommes le plus vulnérable puisqu'en contact direct avec le milieu extérieur.

En vente dans les magasins spécialisés

**Catalyons**  
laboratoire  
Spécialistes en oligo-éléments  
Depuis 1960

**Eau Ciliaire**

Les célèbres gouttes  
au Cuivre

Nutrition  
Protection  
Soin

Ami de vos yeux depuis plus de 50 ans  
Collyre de 20mL

Le Laboratoire Catalyons offre une large gamme d'oligo-éléments ionisés :  
Unitaires (1 seul oligo-élément) : Argent colloïdal, Magnésium, Zinc, Chrome, Fer, Sélénium...  
Complexes (plusieurs oligo-éléments par flacon) : Thyroïdyon, Cartilyon, Hormonyon...  
Eaux de soin : Eau d'Argent, Eau Capillaire, Eaux Vives...

**Catalyons** 154 rue de Charenton - 75012 Paris  
www.catalyons.com - info@catalyons.com  
Tél : 01 53 28 10 77

9878F239

nous recherchons des distributeurs sur la France

Tous nos appareils de luminothérapie sont agréés par le corps médical.

**luminothérapie**  
l'essentiel

diffuseur de bien-être  
saison 2012-2013

**lumie**  
helping you to shine

**DISTRIBUTEUR - IMPORTATEUR**  
lampes de luminothérapie  
et simulateurs d'aube

**l'essentiel** **www.lumino.fr**  
Tél. 01 40 09 10 70  
20, passage Saint Sébastien 75011 Paris

conception graphique : no cartier • contact : contact@lumie.fr

9871F239



© Alliance/Fotolia

Mieux vaut respecter une maladie d'élimination comme une rhinite afin que les toxines ne migrent pas vers d'autres organes.

feuille de papier à cigarette, est la zone d'échanges la plus importante de l'organisme entre le milieu extérieur et le milieu intérieur. Son étanchéité est assurée par des jonctions serrées qui relient entre elles les cellules, assurant une perméabilité dite sélective qui, physiologiquement, ne laisse pénétrer que des nutriments correctement digérés. Les cellules intestinales se renouvellent très rapidement, en 3 à 5 jours. Certaines cellules de la muqueuse secrètent du mucus formant une épaisseur protectrice.

### Le système immunitaire

La frontière constituée par la muqueuse intestinale est étendue et vulnérable. Pour la défendre, de 70 % à 80 % des cellules de notre système immunitaire « patrouillent » en permanence pour détecter tout intrus et le neutraliser rapidement.

### La flore intestinale

On l'appelle aujourd'hui *microbiote*. Elle est composée de cent mille milliards de bactéries ( $10^{14}$ ), soit 10 fois plus que de cellules dans notre corps !

L'intestin du nouveau-né est stérile. Lors de la naissance, il est colonisé par de « bonnes bactéries » grâce à la flore vaginale et anale de la mère au moment du passage dans la filière génitale. Le lait maternel continue ensuite à lui procurer des bactéries bénéfiques. La flore ne devient adulte qu'entre l'âge de 2 et 4 ans. Une naissance par césarienne ou trop aseptisée, une absence d'allaitement maternel pourront être à l'origine d'un déséquilibre de la flore intestinale. De même, une hygiène trop scrupuleuse, le recours fréquent aux antibiotiques, l'administration réitérée de multiples vaccins auront un impact négatif sur le microbiote.

Au niveau de la flore, on distingue classiquement trois populations :

- une flore dominante, pionnière, nombreuse (99 % de la flore), stable au cours de la vie, composée de germes anaérobies stricts (bifidobactéries et lactobacilles) ;
- une flore sous-dominante (1 %), acquise par l'alimentation, changeante dans le temps, composée de germes aéro-anaérobies facultatifs (entérobactéries, streptocoques) ;
- une flore de passage, variable, transitoire, composée de bactéries, virus, levures... Cette flore, dans les conditions physiologiques, est incapable de s'implanter et d'exprimer son éventuel potentiel pathogène.

Aujourd'hui, il existe d'autres critères de classification : on distingue trois groupes habituels de bactéries de la flore digestive : les firmicutes, les bactéroïdètes et les *Actinobacteria* (ou actinomycètes), la proportion de chaque groupe variant selon les individus et les origines ethniques.

*Emile Noël*  
maître moulinier

A CHAQUE SAVEUR  
SA CUISINE

Fruitée

Fruitée  
Vert

Subtile



En vente en magasins biologiques.

- Depuis 1920 -  
**HUILERIE EMILE NOËL**  
[www.emilenoel.com](http://www.emilenoel.com)



De nombreux facteurs, parmi lesquels l'alcool, peuvent générer une hyperperméabilité intestinale responsable de nombreux troubles de santé.

La population bactérienne est beaucoup plus importante au niveau du côlon que de l'intestin grêle.

La flore vit en symbiose avec notre organisme où elle joue divers rôles.

### Rôle métabolique de la flore

Grâce à leur équipement enzymatique, les bactéries de la flore intestinale ont un impact considérable sur les composants qui parviennent dans le côlon. Elles interviennent dans :

#### Le métabolisme des glucides

Au niveau du côlon ascendant et dans la première moitié du côlon transverse, les glucides incomplètement digérés, dont la cellulose, sont transformés en sucres simples qui sont soit utilisés comme substrat énergétique, soit dégradés par fermentation acide, aboutissant à la production de gaz inodores et d'acides gras volatils (AGV). Ces AGV jouent un rôle important pour les cellules de la muqueuse colique, notamment l'acide butyrique qui constitue leur principal nutriment, et pour l'hydratation des selles et la détermination du pH de la lumière colique.

#### Le métabolisme des lipides

La flore agit essentiellement au niveau des acides biliaires et du cholestérol, en les réabsorbant ou en les convertissant en dérivés qui seront éliminés dans les fèces.

#### Le métabolisme des protéines

Les protéines coliques ont une double origine, exogène (restes alimentaires non digérés) et endogène (cellules desquamées, cadavres de bactéries). Une flore dite de putréfaction, essentiellement localisée dans la seconde moitié du côlon transverse et dans le côlon descendant, dégrade ces protéines. Les substances résultant de la putréfaction sont des gaz à odeur forte (sulfure d'hydrogène) et des produits basiques (amines, ptomaines, phénols, indole, scatole, polyamines, etc.) plus ou moins toxiques : absorbés par la muqueuse colique, ils arrivent au foie par la veine porte. Celui-ci doit neutraliser ces substances qui seront ensuite éliminées par l'urine.

#### La synthèse des vitamines

Certaines bactéries coliques sont capables de synthétiser de nombreuses vitamines (K et B1, B2, B6, B12).

### Un rôle de défense

#### Par un effet barrière

La flore protège la muqueuse contre les bactéries pathogènes en produisant des toxines, en neutralisant les toxines synthétisées par les bactéries pathogènes, et par compétition avec les germes indésirables.

**Par un effet immuno-modulateur**

De 70 à 80 % des cellules immunitaires siègent au niveau du tube digestif.

Les bactéries de la flore activent le système immunitaire, maintenant ainsi un bruit de fond inflammatoire. Le microbiote intestinal est en quelque sorte « l'éducateur » du système immunitaire, lui permettant d'une part d'apprendre à tolérer les protéines étrangères apportées par l'alimentation, d'autre part de défendre l'organisme contre les germes pathogènes. Les cellules immunitaires éduquées migrent ensuite dans tout l'organisme, notamment au niveau des autres muqueuses, bronchiques, ORL, etc.

**Quand la muqueuse et la flore sont altérées**

Lorsque les conditions physiologiques sont respectées, tout se déroule harmonieusement.

En revanche, l'atteinte de la muqueuse entraîne une hyperperméabilité intestinale (intestin poreux) : des fragments protéiques mal digérés ou des fragments bactériens pénètrent alors dans l'organisme où ils génèrent une malabsorption et donc des carences, une inflammation chronique, le plus souvent silen-

**En cause**

De nombreux facteurs peuvent générer une hyperperméabilité intestinale, parmi lesquels une alimentation inadaptée, l'alcool, les traitements allopathiques (antibiotiques, anti-inflammatoires, antiacides...), les chimiothérapies, le stress, une carence en vitamine D, etc.

cieuse (inflammation de bas grade) à l'origine de nombreuses maladies dégénératives (allergies, maladies auto-immunes, maladies métaboliques, cancers, etc.), et une suractivation du système immunitaire pouvant conduire à des allergies ou à des maladies auto-immunes.

L'altération de la flore, ou dysbiose, favorise le développement d'une flore de putréfaction en excès, agressive pour l'organisme par les toxines qu'elle contient. Elle peut aussi être à l'origine d'un SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*), pullulation excessive de bactéries coliques dans l'intestin grêle responsable de diarrhées chroniques et de malabsorption entraînant carences nutritionnelles, ostéoporose...

**Toxines et émonctoires**

Si le foie fonctionne correctement, les toxines (antigènes, toxines bactériennes, substances issues de la flore de putréfaction) sont neutralisées puis éliminées dans les selles ou les urines.

En cas contraire, elles sont, dans un premier temps, prises en charge par les globules blancs et transportées jusqu'aux organes appelés émonctoires (intestin, peau et muqueuses, système urinaire, poumon) pour être rejetées hors de l'organisme, générant alors des maladies d'élimination (otites, rhinites, angines, vaginites, etc.) qu'il convient de respecter pour ne pas « bloquer les sorties ».

Mais si les émonctoires sont débordés ou ne sont plus fonctionnels, deux cas de figure peuvent se présenter (travaux du Dr Jean Seignalet) :

- les toxines non protéiques colonisent les cellules des organes génétiquement plus faibles des patients, générant alors des pathologies dites d'encrassement ;
- les toxines protéiques, détectées par les cellules immunitaires, elles, à l'origine de maladies auto-immunes lorsque des anticorps, synthétisés pour lutter contre ces substances,

## HEPATIMAX

Complément alimentaire à base  
d'extraits de plantes et de Choline qui  
**AIDE À MAINTENIR LA  
FONCTION HÉPATIQUE**





**1 FIOLE PAR JOUR • 20 FIOLES DE 10 ml**  
✓ Sans Alcool



**Qualité et efficacité**

en vente en magasin bio et diététique

API-NATURE 1-3, Place Marcel Rebuffat, 91971 Courtabouef Cedex. Tel. 01 60 14 82 75 • [apinature@wanadoo.fr](mailto:apinature@wanadoo.fr)

s'attaquent chez l'hôte aux organes qui présentent une analogie de structure avec ces toxines.

### Les lavements intestinaux

Pour restaurer la santé de ses patients, Catherine Kousmine préconisait des lavements intestinaux à une fréquence plus ou moins soutenue selon la gravité de la pathologie, lavements à l'eau tiède dans laquelle il est possible de laisser infuser des fleurs de camomille.

Comment un lavement peut-il être facteur de santé ? Tout d'abord, rappelons qu'un lavement ne concerne que le cadre colique : l'eau ne franchit jamais la valvule iléo-cæcale et n'atteint donc pas l'intestin grêle. Au cours d'un lavement, la flore de putréfaction, située dans la seconde moitié du côlon, est la première concernée. L'eau entraîne avec elle l'excès de cette flore délétère, réduisant ainsi le passage de toxines dans le sang et soulageant le foie dans sa fonction de détoxification. Parallèlement, les phénomènes inflammatoires diminuent et le système immunitaire, moins sollicité, peut se mobiliser pour d'autres tâches. Enfin, comme nous l'avons vu, la flore de putré-

faction donne naissance à des polyamines dont on sait aujourd'hui qu'elles sont des facteurs de croissance pour les cellules tumorales. Le lavement va permettre une forte diminution de ces polyamines.

Dans certaines pathologies, Catherine Kousmine conseillait, après le lavement, de pratiquer une instillation intrarectale d'huile vierge de tournesol de première pression à froid, riche en acides gras essentiels, ce qui permettait de court-circuiter l'absorption digestive souvent mise à mal dans les maladies chroniques.

Enfin, une alimentation de qualité, riche en végétaux et acides gras polyinsaturés telle que la préconisait Catherine Kousmine permet de réparer la muqueuse intestinale et de nourrir « les bonnes bactéries ».

De nos jours, les prébiotiques, qui nourrissent la flore, et les probiotiques, qui la normalisent, offrent une alternative de choix à ces pratiques.

Pendant, les lavements restent indiqués dans le suivi des cancers, ainsi que lors de poussées de maladies auto-immunes (sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde) ou inflam-

matoires. Enfin, ils s'avèrent toujours utiles lors d'épisodes fébriles ou après des excès alimentaires réitérés.

### Une clé essentielle

On voit donc que l'intestin est essentiel à la santé, ce fait étant d'ailleurs connu depuis l'Antiquité. Bouddha (VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C.) prétendait qu'« un sage est celui qui va bien de l'intestin » et Hippocrate de Cos (370 avant J.-C.) que « toutes les maladies débutent dans l'intestin ».

Catherine Kousmine, quant à elle, disait que l'intestin (couplé au foie) est la « clé de voûte de la santé » ■



► **Monique Béjat.**  
Docteur en médecine,  
thérapeute en médecine  
nutritionnelle et  
fonctionnelle et présidente  
de l'Association Kousmine  
française.

# Protégez votre intestin



**L'intestin joue mal son rôle et laisse passer des substances toxiques. Demandez le numéro de la revue où le Dr Jean-Pierre Willem explique comment défendre son intestin ou le rééduquer.**

← **Envoyez-moi gratuitement ce numéro** □

par courrier  par email

✂ **Coupons à envoyer chez: Votresanté-1, rue Favart-75002 Paris**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Adresse email \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Envoyez-moi le numéro gratuit - Je m'abonne pour :  1 an 12 n<sup>os</sup> 49 €  6 mois - 6 numéros - 29 € BC 10/2013

# L'équilibre acido-basique en héritage

**C'est le Dr Catherine Kousmine qui, la première, a découvert cette notion prédictive de la santé, prenant la personne dans sa globalité et dans son unité, incluant ses habitudes alimentaires mais aussi ses activités physiques et ses préoccupations, angoisses et émotions.**

**L**a notion d'équilibre acido-basique de l'organisme reflète l'hygiène de vie de la personne, de la qualité de son alimentation, de son activité physique et de la gestion de son stress chronique. Elle est un indicateur précieux de son capital santé et de ses capacités à prévenir les maladies dégénératives, cancers et auto-immunes.

Comme le disait le Dr Catherine Kousmine, « dans notre mode de vie actuel, où nous sommes trop sédentarisés, mal oxygénés, nourris d'aliments très appauvris en catalyseurs divers, il est courant de voir des troubles de santé dus à une accumulation d'acides ».

Que dirait-elle trente ans plus tard, où une personne sur trois a développé ou développera

un cancer dans sa vie, où l'apparition de cette maladie se fait de plus en plus tôt dès l'enfance, où les maladies allergiques et auto-immunes se généralisent et où des maladies, exceptionnelles il y a cinquante ans, émergent quotidiennement, telles la fibromyalgie, la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson...

Grâce à son esprit de synthèse, le Dr Kousmine chercha à relier ces diverses pathologies entre elles et à ne pas en rester à leur simple aspect analytique, étudiant le patient dans son ensemble, son unité, sa globalité. Elle avait en effet constaté que l'étude du pH urinaire, reflet lointain du métabolisme, donnait de précieuses indications sur la lutte que mène l'organisme pour conserver son équilibre. Dans

toutes les pathologies, le pH urinaire est acide, alors qu'en état d'équilibre il est neutre, proche du pH sanguin. Il est aussi le reflet de l'acidification et de l'encrassement des tissus. L'acidose tissulaire, notion complexe, peut donc se définir comme l'évidence de l'intoxication des tissus et de l'encrassement de l'organisme par les acides, surtout d'origine alimentaire.

## Origine de l'acidose

### Première cause : trop d'acides forts

La production excessive d'acides endogènes, tels l'acide lactique produit au cours de l'effort sportif intense mais aussi et surtout les acides libérés par la fermentation dans l'intestin des sucres raffinés, des céréales raffinées, de l'alcool,

## Neurofeedback Dynamique

Méthode NeurOptimal



### Le cerveau s'auto-régule et s'équilibre

**Une aide pour :**

**Gestion du stress    Migraine    Insomnie**  
**Concentration    Mémoire    TDAH**  
**Fatigue Chronique    Fibromyalgie**  
**Acouphènes    AVC    Autisme...**  
**Études et Carrière    Créativité**  
**Sportifs de haut niveau...**

*Excellent complément aux traitements médicaux*

**N'attendez plus, contactez-nous !**

## 06.34.10.28.70

La formation Professionnelle    06.70.52.79.15  
 Accreditation Neuroplisium™

**www.neurofeedback-equilibre.fr**

9795F238

nouvelle édition 2014

distribué gratuitement aux magasins bio







la webTV dédiée aux acteurs de la bio

www.annuairevert.com

9841F239

www.herbier-du-velay.org

Herbier du Velay

**Extrait de plantes fraîches, Gélules**

<p><b>Tribulus sylvestris</b> Bio - Origine France</p>  <p><b>Sexualité</b></p>	<p><b>Curcuma</b> Bio</p>  <p><b>Immunité</b></p>
--	--

**NOUVEAU** En vente en magasins biologiques

Fabriqué en France

PHYTOPLANT.COM

Vecteur Energy - 182, rue du bouchet  
43200-Saint-Maurice-de-Lignon  
Tel : 04 71 65 28 25

9861F239

Gamme de Revitalisation  
Pour Professionnels & Particuliers

**Terre de Lys®**

**Buvez de l'Eau Vivante !**

Produits testés en  
Laboratoire de Physique de l'Eau

www.terredelys.com  
Tél. 03 22 38 01 14 - contact@terredelys.com

9862F239



© Rafael Ben-Ari/Fotolia.

Malgré sa saveur acide, le citron est un excellent alcalinisant : son acidité, volatile, est très vite éliminée par les poumons, ce qui libère les citrates, eux fortement alcalinisants.

des diverses boissons industrielles..., provoque leur libération dans l'organisme.

La consommation excessive de protéines animales (viande, lait, produits laitiers, yaourts), génératrice d'acide sulfurique et d'autres acides forts dont l'organisme ne peut se débarrasser, augmente encore cette production d'acidité dans les tissus.

#### Deuxième cause : insuffisance de systèmes tampon

Les processus vitaux de notre organisme ne peuvent se dérouler normalement que si le milieu ambiant tissulaire est neutre (pH aux environs de 7). Or l'alimentation industrielle, carencée, n'apporte pas suffisamment de micronutriments (principalement de minéraux alcalinisants et de vitamines) ni d'enzymes et produit un excès d'acidité.

D'autre part, l'insuffisance d'apport en ions alcalins comme le potassium et le magnésium, provenant des légumes et des fruits, ne peut contrebalancer les apports excessifs en sel acidifiant que l'industrie agroalimentaire utilise pour masquer le manque de saveur des composants qu'elle utilise.

Enfin, l'insuffisance de consommation d'acides organiques faibles ayant un très fort pouvoir tampon, tels les citrates et les bicarbonates, contribue à l'acidification des tissus. Il faut rappeler que le citron en particulier, malgré sa saveur acide, est un excellent alcalinisant : son acidité, volatile, est très vite éliminée par les poumons, ce qui libère les citrates, eux fortement alcalinisants. Attention, les arômes, de citron ou autre, très utilisés dans l'industrie agroalimentaire, sont des molécules chimiques particulièrement acidifiantes qu'il est important d'éliminer de son alimentation car ils aggravent l'acidose tissulaire.

#### L'acidose tissulaire chronique

L'organisme se comporte comme un producteur d'acides et, bien que l'acidose soit un état métabolique fortement régulé par toute une cascade de systèmes tampon, il s'acidifie peu à peu. Il ne s'alcalinise que dans de très rares affections métaboliques. D'un état aigu, passager, on passe à un état chronique, ou acidose métabolique latente (AML). On peut enrayer cette marche inéluctable du temps par un contrôle toujours plus poussé de son alimentation, de ses activités physiques et de la gestion de son stress chronique, c'est-à-dire de son hygiène de vie.

Parce que les catalyseurs activateurs des enzymes sont carencés en vitamines ou micronutriments, le catabolisme protéique produit des acides de désassimilation non éliminables, car non reconnus, qui vont se fixer sur les fibres d'élastine du tissu conjonctif. Ce tissu conjonctif fait partie du mésenchyme, structure tissulaire de soutien de tous les

organes, et assure une bonne oxygénation cellulaire, une bonne hydratation des organes, une bonne alimentation des cellules et une bonne élimination des déchets des cellules. En se fixant sur les fibres d'élastine, les acides forts venus des protéines, surtout animales, rigidifient les fibres et empêchent les échanges indispensables de ce tissu avec les cellules des organes.

Pendant la journée, phase d'assimilation, l'alimentation apporte à l'organisme acides aminés, protéines, sucres, acides organiques, minéraux et vitamines par le courant sanguin, et les graisses par le courant lymphatique. Le foie trie, détoxique, stocke et distribue les divers nutriments par l'intermédiaire de la circulation générale.

Cette phase du métabolisme produit de nombreux acides, qui sont éliminés soit rapidement par la respiration pulmonaire s'ils sont volatils, soit plus lentement par les reins s'ils sont fixes.

L'excès de ces acides va se fixer sur les fibres élastiques du mésenchyme et modifier peu à peu sa structure colloïdale, qui se transforme de sol (ou solution) en gel, c'est-à-dire qu'elle tend à se rigidifier, se solidifier. On observe donc, au cours de la journée, une tendance progressive à l'acidification tissulaire et par conséquent à un enraidissement généralisé.

Pendant la nuit, phase d'élimination, l'organisme ne reçoit pas d'aliment en raison du jeûne physiologique et va éliminer et nettoyer son tissu mésenchymateux, qui libère ses acides dans la circulation, vers les reins qui les élimineront par les urines. Ainsi donc, la nuit, le tissu mésenchymateux tend à se vider de ses acides et à s'alcaliniser et sa structure colloïdale devient plus liquide, sous forme de sol.

### Repas du soir léger

Il importe donc que le repas du soir soit pris le plus tôt possible et soit le plus léger possible afin que le foie, après avoir digéré, puisse avoir suffisamment de temps pour détoxiquer l'organisme.

Le mésenchyme se comporte donc comme une éponge métabolique capable de stocker les déchets métaboliques acides en attendant qu'ils soient à leur tour éliminés. Mais s'ils ne sont pas remis rapidement en circulation et excrétés par les reins, ils s'accumulent au fil des ans dans le mésenchyme, rendant sa structure colloïdale solide et empêchant qu'il remplisse son rôle nourricier et oxygénateur des cellules des organes.

Il se produit petit à petit un état de souffrance des organes avec anoxie, malnutrition et auto-intoxication cellulaire qui aboutit à la mort cellulaire. C'est un processus de dégénérescence cellulaire et de sclérose, un des mécanismes de la sénescence.

Ces déchets vont, aussi, favoriser l'apparition des rides, des ptoses, des varices par déstructuration des fibres élastiques... ■ ■ ■



© Africa Studio / Fotolia

La nuit, le tissu mésenchymateux, structure de soutien des organes, tend à se vider de ses acides et à s'alcaliniser.

**Dr. Hauschka**



Nouveau !



**La philosophie du Bain Dr. Hauschka**  
**Profiter de l'instant présent**

Les 5 nouveaux Bains Dr. Hauschka s'adressent au corps, à l'esprit et à l'âme. Leurs fragrances délicates éveillent vos sens et font écho à des mélodies intérieures. En harmonie avec l'eau chaude, chacun des Bains Dr. Hauschka vous apporte des trésors d'âme.





Cosmétiques naturels et biologiques pour le visage, le corps et maquillage.  
 Sans parfum, sans colorant, ni conservateur chimique de synthèse  
[www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)



**Raideurs articulaires ?  
Muscles noués ?  
Contractures ?  
Courbatures ?**

**HUILE  
EGYPTIENNE**

Huile de massage  
100 % d'origine naturelle

**HUILE  
EGYPTIENNE  
HYPEROXYGÉNÉE**

Raideurs musculaires et articulaires

Plébiscitée depuis 20 ans par les masseurs, les sportifs et le public.

**Un apaisement prouvé<sup>(1)</sup>  
des raideurs musculaires et articulaires**

► Améliorations rapides constatées dès le 2<sup>e</sup> jour :

- + 74 % en cas de **manifestations douloureuses**
- + 84 % en cas de **manque de mobilité**

(1) Etude (N°1 VNR88) réalisée lors de congrès internationaux, auprès de 40 sportifs de haut niveau.  
L'Huile Egyptienne, une formule unique à base d'huile de noix hyperoxygénée, d'huile de pépins de carottes, d'huile de millepertuis et d'un complexe d'huiles essentielles.

**Laboratoires YVES PONROY**  
Parc d'Activité Sud Loire - BP 1211 - 85612 Montaigu Cedex - France  
Email : diet@ponroy.com - Tél. 02 51 09 07 37 - Fax : 0821 001 000 (0,12 € / min.)

## Par quoi se manifeste l'acidose tissulaire ?

- Une fatigue au réveil
- Des perturbations du sommeil entre 1 h et 3 h
- Des régurgitations et des aigreurs, du pyrosis (ou brûlures)
- Des crises de boulimie compensatrices
- De la constipation
- Des migraines
- La peau grasse
- La langue chargée postérieurement
- Une mauvaise haleine matinale
- Les amygdales hypertrophiées chez les enfants
- Les mains moites et froides
- Une transpiration abondante des pieds
- Une tendance aux sueurs froides
- Une hyperthyroïdie
- Une moindre résistance au froid
- Des douleurs musculaires, de nuque, d'épaules, lombaires
- Des bronchites chroniques avec sécrétions de mucus
- Des leucorrhées
- Un manque d'entrain et d'enthousiasme

## Comment met-on en évidence l'acidose tissulaire ?

Très simplement, par la mesure du pH urinaire 3 fois par jour pendant 8 à 15 jours consécutifs : la deuxième urine du matin, avant le repas du midi, avant le repas du soir.

### ■ ■ ■ Une avalanche de pathologies

On sait, actuellement, que chaque maladie et surtout les pathologies chroniques, les maladies dégénératives, les maladies auto-immunes, les allergies, l'asthme, les maladies neurodégénératives s'accompagnent toutes d'une acidification des tissus.

Cette acidose tissulaire métabolique latente, chronique, entraîne un phénomène inflammatoire chronique, ou de bas grade, en stimulant deux médiateurs biologiques impliqués dans la réaction inflammatoire : l'interleukine-6 et la prostaglandine E2.

Cette inflammation chronique de bas grade se développe sur ce terrain acidifié à partir d'une infection bénigne insuffisamment traitée, une sinusite, une gingivite, une parodontite (attention aux gencives qui saignent au brossage !), une bronchite, une colite..., qui diffuse dans l'organisme, se délocalisant, évoluant à bas bruit, sans qu'il y ait de foyer inflammatoire précis.

La dysbiose, déséquilibre de la flore intestinale, et la porosité de l'intestin sont les causes majeures de l'inflammation systémique de bas grade, dues à l'alimentation industrielle dénaturée, « chimiquée », qui acidifie fortement le terrain et qui a provoqué l'épidémie d'obésité dans les pays occidentaux, obésité pro-inflammatoire en elle-même et responsable de toutes les affections métaboliques en découlant : diabète de type II, insulino-résistance, maladies cardiovasculaires, cancers...

Cette inflammation présente une vitesse de sédimentation peu augmentée, donc peu significative, mais est responsable de tous types de douleurs : articulaire, gastrique, musculaire, osseuse avec ostéoporose et déminéralisation, perte des dents... Elle est donc directement responsable des rhumatismes, de l'arthrose, des affections rénales et vésicales, de la maladie de Basedow, des maladies auto-immunes, de l'asthme, des allergies...



# Altech

## La vraie chaleur de la stéatite

Les poêles Altech en pierre stéatite sont pourvus d'une arrivée d'air automatique pour une combustion optimale. Une agréable chaleur par rayonnement émane de la masse de stéatite, et durant plusieurs heures après que le feu soit éteint. Certains modèles disposent d'un four, d'une plaque de cuisson et acceptent des bûches de 50 cm.

Documentation gratuite, la salle d'exposition la plus proche, etc:

**altech.dutry.fr**

ALTECH France: 8 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
59000 LILLE - Tél: 03 20 54 92 20 - Fax: 03 20 63 97 39

9831F239

Pour soulager les tensions de la journée  
et relaxer votre corps durant la nuit,

**Dormez sur un matelas**



**NOUVEAU**

**Housse coton BIO**  
et pure laine vierge  
lavable à 40°

**OREILLER 100 % latex naturel**  
Sommeil en bois non traité

Présent aux salons  
**Zen et Bio à Nantes**  
11 et 13 Octobre

**Marjolaine à Paris**  
du 9 au 17 Novembre

**Sommeil Nature sarl**

49 av. De Brouilla - 66300 St Jean Lasseille  
Tél./Fax : 04 68 73 77 99 - [sommeil.nature@orange.fr](mailto:sommeil.nature@orange.fr)  
Site : <http://dplh.fr/>

Hors Norme  
Vente directe fabricant  
Garanti 10 ans\*  
10 jours d'essai



(Documentation contre 3 timbres)

8674F239

## Comment corriger l'acidose tissulaire

- Une alimentation saine, naturelle, maison, vivante et de saison
- La suppression du sucre raffiné et de tous les aliments en contenant : boissons industrielles, glaces, biscuits, yaourts...
- Des repas du soir végétaliens
- Le jeûne hydrique
- Des monodiètes à base de jus de légumes ou de fruits comme la pomme, la poire, le raisin et la plupart des légumes
- Des lavements intestinaux réguliers une à deux fois par mois
- Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire une fois par an
- L'usage quotidien du jus de citron
- Les antioxydants, comme les vitamines A, C, E naturelles
- Les alcalinisants à base de citrates ou l'usage de l'eau de Vichy
- Les probiotiques pour régénérer la flore intestinale à partir de germes et bactéries physiologiques
- Les prébiotiques pour lutter contre la porosité de la muqueuse intestinale, comme la spiruline ou la chlorelle
- Les acides gras polyinsaturés oméga-3, comme l'huile de lin, de poissons gras
- L'huile d'onagre, métabolite intermédiaire oméga-6 important pour toutes les membranes cellulaires
- La vitamine D, dont on connaît maintenant l'importance dans la prévention de la sclérose en plaques et des cancers et qui est apportée par l'exposition modérée au soleil
- L'exercice physique
- Le respect du poids car toute prise de poids est une accumulation de toxines pro-inflammatoires

## Un marqueur de notre santé

L'équilibre acido-basique est un excellent témoin de notre état de santé. C'est un « marqueur » de prévention ou d'amélioration des maladies. Toute perturbation prolongée va entraîner l'apparition d'un état inflammatoire diffus, s'étendant à bas bruit, point de départ de toutes les pathologies.

On peut donc en conclure que le maintien de l'équilibre acido-basique est le garant de notre capital santé et est à la portée de tous, à condition de se recentrer sur un mode de vie plus naturel et moins sophistiqué.

Voilà le message que Catherine Kousmine nous a laissé : être responsable de notre santé en respectant nos propres besoins. Et comme elle aimait à dire : « *Un homme bien portant ne peut avoir l'inconcevable malchance de voir se produire une prolifération cancéreuse dans son corps sain !* » ■

## › Francine Drieu.

Docteur en pharmacie, titulaire d'un CESU d'homéopathie et de nutrition humaine, consultante en nutrition et en médecines naturelles, enseignante à l'Association Kousmine française où elle anime des stages de jeûne et assure des enseignements du message du Dr Kousmine actualisé des dernières avancées de la recherche scientifique.



## › Contact

Mél : [francinedrieu@hotmail.com](mailto:francinedrieu@hotmail.com)

# L'immunomodulation par souches microbiennes

Lors de processus inflammatoires ou de maladies rhumatismales chroniques, le Dr Catherine Kousmine utilisait des solutions diluées élaborées à partir de souches microbiennes spécifiques et pratiquait des séries d'injections sous-cutanées à différentes dilutions. Bien menée, cette « cure », à la technique simple, fiable, qui obéit à un protocole rigoureux et reproductible, est sans effet secondaire majeur et donne des résultats spectaculaires.

**S'**inspirant des méthodes d'allergologie et de désensibilisation, la doctresse Catherine Kousmine chercha un moyen de déplacer au niveau de la peau, à l'endroit d'une petite injection sous-cutanée, la réaction immunitaire qui se situe au niveau des articulations lors des rhumatismes chroniques par exemple et qui est responsable du processus inflammatoire.

Pour faire ses tests et choisir les substances les plus appropriées, elle eut alors l'idée d'utiliser des souches microbiennes issues des différentes préparations pharmaceutiques du commerce de l'époque.

Dans un premier temps, la doctresse pratiquait une injection intradermique sur les avant-bras avec chacun de ces produits afin de déterminer lesquels pouvaient être utilisés pour le traitement de désensibilisation.

Elle mélangeait ensuite trois ou quatre des substances qui avaient donné la plus de réactions lors des tests et en préparait des dilutions qu'elle utilisait en injections régulières, de plus en plus concentrées.

Aujourd'hui, on ne trouve plus sur le marché pharmaceutique de souches microbiennes



*S'inspirant des méthodes d'allergologie et de désensibilisation, Catherine Kousmine avait trouvé, avec l'immunomodulation, un moyen de traiter inflammations et rhumatismes chroniques.*

© Richard Villalon/Fotolia

standardisées. Une autre technique a donc été développée pour la détermination des souches actives pour un patient donné. Les tests de sensibilité cutanée jadis utilisés ont été remplacés par des tests d'immunoprécipitation in vitro qui permettent d'identifier avec précision les souches microbiennes les plus antigéniques, c'est-à-dire celles qui vont le plus stimuler le système immunitaire, à partir du sérum du patient.

## Mode d'action et domaines d'application

L'organisme est constamment soumis à des agressions infectieuses qui sollicitent son système immunitaire.

La mémoire des réactions immunitaires demeure longtemps et il est toujours possible de la retrouver bien des années après l'infection. Cette trace est utile à identifier dans les cas d'infections chroniques persistantes ou de foyers infectieux latents difficilement identifiables cliniquement ou par les investigations conventionnelles (biologie, radiologie).

Les infections latentes sont très fréquentes, même dans le cadre de maladie apparemment non infectieuse (sclérose en plaques, colite, maladie de Crohn...). Aussi est-il primordial de disposer d'un moyen de les dépister et d'un traitement efficace pour les détruire.

Les dernières techniques de microbiologie clinique ont permis de mettre en évidence l'activité persistante de germes pathogènes alors que l'on avait considéré l'infection résolue. L'exemple le plus frappant est celui des bacilles de Koch, que l'on peut actuellement plus facilement identifier que par le passé.

Ainsi, par des réactions immunitaires croi-

## Indications de l'immunomodulation

### Syndromes infectieux à répétition

- infections ORL récidivantes
- asthme infectieux
- bronchite chronique non tabagique
- furonculose
- abcès à répétition
- pyorrhée
- infections chroniques ou récidivantes

### Maladies rhumatismales inflammatoires

- polyarthrite rhumatoïde
- lupus érythémateux
- mono-arthrites non spécifiques

- spondylite ankylosante
- polyfibrosites
- polymyosites, maladies mixtes des tissus conjonctifs
- arthrose

### Autres

- maladie de Crohn
- rectocolite ulcéra-hémorragique
- syndrome de fatigue chronique
- sclérose en plaques progressive (recherche d'infection sous-jacente)
- maladie de Lyme

sées, les anticorps formés contre les antigènes microbiens peuvent se rediriger contre les organes qu'ils sont supposés défendre, par similitude des structures antigéniques de sur-

## Fondation Dr C. Kousmine

Créée par le Dr Catherine Kousmine le 23 février 1987 à Lutry (Suisse), cette fondation a pour but la diffusion, le maintien, la sauvegarde et le développement des principes médico-alimentaires qu'elle a mis au point et appliqués. La Fondation propose notamment aux professionnels de santé une formation complète à la méthode Kousmine et met à disposition des particuliers, sur son site Internet, une liste des thérapeutes formés à la méthode et reconnus par la Fondation.

**Fondation Dr C. Kousmine**  
Rue de la Madeleine, 39  
CH-1800 Vevey  
Suisse  
Tél. : (0041) 900.522.225 (en Suisse)  
Site : [www.kousmine.com](http://www.kousmine.com)

face entre certains tissus du corps et ceux de souches bactériennes spécifiques.

Ces germes pathogènes sont pour la plupart enkystés, « cachés » dans des tissus des granulomes dentaires, des sinus, de la sphère ORL dans son ensemble, au niveau du côlon ou du système urogénital. Ils produisent nombre de toxines dont les effets peuvent soit déclencher, soit entretenir des pathologies chroniques non infectieuses. C'est en particulier le cas pour les maladies auto-immunes.

Que ce soit dans le cadre d'infections latentes sans expression clinique évidente, appelées *infections froides*, ou de phénomènes d'immunité croisée, il est donc nécessaire de rechercher une cause infectieuse participant à la maladie et de sa transcription persistante au niveau du système immunitaire.

### Evolution et accessibilité de la technique

L'immunomodulation est une technique qui a beaucoup été utilisée par Catherine Kousmine et constituait, selon elle, un pilier incontournable de sa méthode dans toutes les pathologies citées ici. Elle est aujourd'hui pratiquée différemment (par voie orale au moyen

d'aérosols) et seulement dans certains pays, comme la Suisse ou l'Allemagne, pour des raisons de disponibilité des produits ■

### Dr Philippe-Gaston Besson



Docteur en médecine générale, homéopathe, médecin anthroposophe, spécialisé dans le traitement de la maladie de Lyme. Il est membre fondateur et l'actuel président de la Fondation Dr C. Kousmine.

### Livres de l'auteur

- La crème Budwig
- Je me sens mal, mais je ne sais pas pourquoi
- Je suis fatigué, mais je ne sais pas pourquoi
- La fibromyalgie
- Equilibre acido-basique
- La méthode Kousmine

Aux éd. Jouvence



# Bien-être & Beauté, 100% minéral.

Depuis plus de 40 ans, et dans le plus grand respect de la nature, Hübner puise la force de la silice pour la restituer pure et naturelle. Grâce à la gamme Silicea, retrouvez les vertus de la silice naturelle et biodisponible.

**Découvrez l'ensemble  
des produits dans votre  
magasin bio ou diététique.**

- Sans additif
- Sans conservateur
- Convient aux végétariens et végétaliens
- Non testé sur les animaux



**hübner**

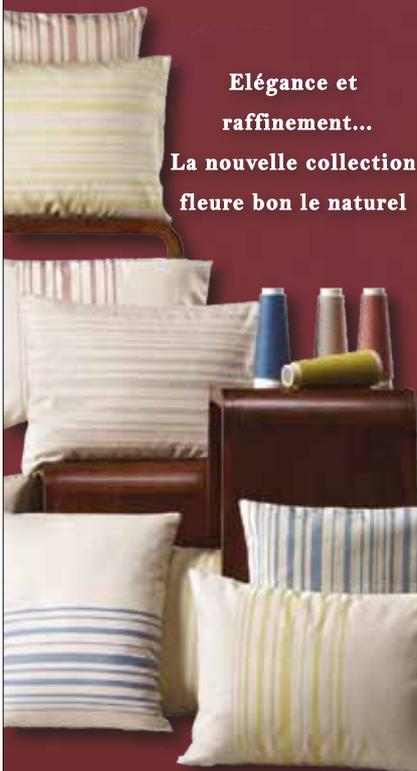
Distribué par PUR ALIMENT - 4, rue A. Kastler - CS 100 32 - F-67541 OSTWALD Cedex - Tél : 03 88 098 098 - Fax : 03 88 098 099 - [www.puraliment.com](http://www.puraliment.com)

# FUTAINE

1er fabricant de literie en  
coton bio certifié...



1er fabricant de linge de lit en  
coton bio et teinture végétale !



**Élégance et  
raffinement...**

**La nouvelle collection  
fleure bon le naturel**

SCOP Futaine  
Z.A. de Joulieu 09000 St Jean de Verges  
05 61 05 09 62 /  
info@futaine.com / www.futaine.com

#### PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

- **Salon Zen** - Esp. Champperret (Paris 17<sup>e</sup>), 3 au 7 oct.
- **Salon Horizon Vert** - Villeneuve s. Lot (47), 5-6 oct.
- **Ariège en bio** - Lorp-Sentaraille (09), 13 oct.
- **Salon Artémisia** - Marseille (13), 25 au 27 oct.

Demandez nos catalogues  adulte  bébé

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

CP..... Ville.....

Tel.....

E-mail.....

B.C.10/13

9842F239

## Place au psychisme et aux émotions !

Bien qu'elle n'ait pas eu le temps d'étudier l'impact de l'équilibre psycho-émotionnel sur la santé, Catherine Kousmine en a cependant pressenti l'importance. C'est donc tout naturellement que cet équilibre s'inscrit comme étant le 6<sup>e</sup> pilier de sa méthode.

**G**âce à son cerveau émotionnel, l'être humain a la capacité de ressentir des sentiments, des émotions. Selon le dictionnaire, une émotion est un « vif sentiment provoquant un trouble ».

Les émotions fondamentales sont au nombre de quatre : peur, colère, tristesse et joie. Chacune se décline ensuite dans une large palette de sentiments : panique, frustration, angoisse, sentiment d'injustice, de plaisir, beauté, harmonie, amour... Et se traduisent par de multiples sensations : froid, chaud, gorge serrée, palpitations...

#### Le rôle des émotions

Elles nous protègent : par exemple, la peur nous informe d'un danger potentiel.

Elles nous permettent également de faire des choix : entre deux logements similaires, nous choisissons – généralement – celui qui suscite en nous une sensation de bien-être.

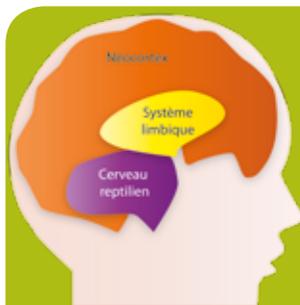
Nos émotions donnent donc du sens à notre

vie, nous renseignent sur ce qui est bon ou mauvais pour nous. Il en résulte une adaptation permanente de nos comportements au sein de notre environnement.

#### Traitement des informations issues de notre environnement

Nos deux cerveaux (voir encadré ci-dessous) les reçoivent presque en même temps mais leurs modalités d'action sont différentes.

Le cerveau émotionnel surveille notre environnement afin d'y détecter un danger ou une opportunité intéressante (territoire, partenaire...). Il traite l'information de façon primitive, c'est-à-dire partiellement et très rapidement afin de provoquer des actions réflexes. Face à un danger, pas le temps de réfléchir, il faut faire vite ! Il déclenche un signal (décharge d'adrénaline) qui interrompt temporairement toutes les activités en cours du cerveau cognitif afin de se concentrer uniquement sur la survie. L'action sur



#### Cerveau émotionnel cerveau cognitif

Pour comprendre le lien entre émotions et santé, il est nécessaire d'aborder quelques notions d'anatomie et physiologie. Par facilité, nous allons schématiser le cerveau en deux parties distinctes.

**Le cerveau émotionnel** : sa structure est rudimentaire, peu organisée. Il est lui-même composé de deux parties :

- **Le cerveau reptilien** : le plus ancien. C'est le cerveau « viscéral ». Il contrôle toutes les fonctions vitales de l'organisme : respiration, rythme cardiaque, tension artérielle... Il assure ainsi l'équilibre dynamique de nos paramètres internes, l'homéostasie, indispensable à notre survie. Il agit par l'intermédiaire du système nerveux autonome : le système sympathique, qui gère l'action et accélère les fonctions, et le système parasympathique, qui gère le repos et ralentit les fonctions.

- **Le système limbique** : c'est le centre physiologique des émotions et de la mémoire à long terme. Il nous permet d'éprouver des sensations, des sentiments.

Système limbique et cerveau reptilien communiquent en permanence : une émotion se traduit systématiquement par une réaction physiologique.

**Le néocortex, ou cerveau cognitif** : le plus récent dans l'évolution animale, et aussi le plus évolué. Les neurones y sont organisés en strates, permettant l'analyse et le raisonnement. Il est le siège de la pensée, du langage, de l'inhibition des instincts et des pulsions, de la régulation des comportements.

le corps est directe et immédiate : par exemple, face à une émotion de peur, le réflexe de fuite en courant va provoquer des modifications physiologiques telles que l'accélération de la respiration, du pouls, afflux de sang au niveau des jambes...

Le cerveau cognitif, lui, analyse rationnellement la situation dans sa totalité. Il peut ainsi moduler les réactions du cerveau émotionnel pour qu'elles soient adaptées et socialement acceptables.

### Coopération et compétition

Lorsque les deux cerveaux coopèrent, ils se complètent pour avancer dans une même direction, tout va bien. « Je me sens bien ici, je décide de rester » ; « je me sens mal ici, je pars ». L'action est en accord avec nous-même, ce qui est source d'harmonie intérieure, de bien-être. Dans l'absolu, nous devrions en permanence agir ainsi.

La séparation entre nos deux cerveaux nous donne la faculté d'ignorer toutes les petites sonnettes d'alarme qui jalonnent notre quotidien. Cela nous permet de ne pas être sans cesse sur le qui-vive, ce qui rendrait notre quotidien très inconfortable.

La maîtrise de soi nous permet de gérer nos émotions afin de maintenir des relations équilibrées avec autrui à travers un comportement socialement admis. Un minimum de contrôle est nécessaire ! Et l'équilibre entre émotions et raison constitue l'intelligence émotionnelle.

### Contrôle ou débordement ?

Il peut cependant se produire une compétition entre nos deux cerveaux.

Soit il s'agit du contrôle excessif par le néocortex : la volonté réprime, voire nie notre ressenti car certaines émotions ne sont pas admises par notre culture, notre éducation : « un garçon ne doit pas pleurer. » On finit alors par perdre le contact avec notre moi intérieur. Faire des choix devient difficile. Nous ne savons plus ce qui est bon pour nous. C'est ce qui nous fait souvent rester dans des situations qui ne nous conviennent plus du tout !

De la même façon, on peut choisir d'ignorer un signal envoyé par le corps : « j'ai besoin de dormir... » On sait que le corps a besoin de repos mais on décide de passer outre : « Je n'ai pas le choix, je dois aller travailler... » La « réponse » viendra... sous forme de compensation par ce qui est le plus immédiatement disponible : dans notre société, c'est souvent la nourriture, le café, le tabac, l'achat de biens matériels, la sexualité...

Or nier une souffrance, un besoin, ne les



L'équilibre entre émotions et raison constitue l'intelligence émotionnelle.

© Goodluz/Fotolia.

fait pas disparaître pour autant : les signaux persistent !

Soit il s'agit d'un « débordement » émotionnel : tout traumatisme nous fait perdre temporairement nos repères et doit être « digéré » émotionnellement pour retrouver un équilibre (le *travail de deuil* de Freud, la *résilience* de Boris Cyrulnik). Parfois, ce système est défaillant. C'est comme si le problème était toujours présent. Le cerveau émotionnel déclenche sans cesse des signaux d'alerte sans raison apparente. Nous n'arrivons pas à nous raisonner, les troubles persistent... Nous sommes alors en état d'hypersensibilité face à notre environnement.

Cet état, très fréquent après un traumatisme violent, constitue ce que l'on appelle *état de syndrome post-traumatique* (ESPT). Cela peut également se produire après des traumatismes moins intenses mais répétitifs ou survenant en période de vulnérabilité et qui, souvent, nous renvoient à des souvenirs douloureux. Comme le cerveau émotionnel fonctionne par analogie, le moindre souvenir évocateur du traumatisme (son, image, odeur, sensation...) va réactiver tout un cortège de réactions physiologiques. Exemple : après un accident d'automobile, on continue d'avoir peur dès qu'on est en voiture.

Si les réactivations sont permanentes, cela aboutit peu à peu à un ensemble de perturbations fonctionnelles.

### Dysfonctionnements émotionnels et conséquences sur la santé

Que ce soit par contrôle excessif, négation des besoins ou hypersensibilité, le cerveau émotionnel est en souffrance. Cette impasse est une source de stress chronique.

Le dialogue étant permanent avec notre corps, ce mal-être va se manifester au niveau viscéral, corporel. La sagesse populaire le dit : on peut « se faire de la bile », « avoir la peur au ventre », « avoir le cœur léger »...

On voit alors apparaître de nombreux troubles : fatigue inexplicable, anxiété, élévation du rythme cardiaque, de la tension artérielle, perturbations hormonales, infections à répétition, troubles du sommeil, troubles digestifs, hypofertilité, constipation, diarrhée, compulsions alimentaires... toutes les fonctions de l'organisme sont affectées.

Le système nerveux autonome est dérégulé, on parle de dystonie neurovégétative. Le système sympathique, l'accélérateur, est trop sollicité. Le système parasympathique, le frein, n'arrive plus à agir suffisamment. Le corps est alors sous tension permanente. Les fonctions d'entretien et de réparation sont insuffisantes : accumulation de toxines, altération de la muqueuse digestive...

Peu à peu s'installent une perte de vitalité et une désynchronisation de nos rythmes biologiques.

### Comment rétablir un bon équilibre émotionnel ?

Les événements et les émotions ne sont pas néfastes par eux-mêmes mais par la façon dont on les vit. Les émotions refoulées ne se dissolvent pas, elles ressurgissent tôt ou tard. Mieux vaut donc apprendre à bien gérer nos émotions.

Comme nos muscles, le cerveau émotionnel peut être entraîné pour être moins vulnérable face au stress. Sur le plan physiologique, cela consiste à calmer l'accélérateur, le système sympathique, et favoriser le frein, le système parasympathique. Le cerveau émotionnel s'exprime au niveau corporel. Il est peu accessible au langage et il est imperméable à toute logique de raisonnement. C'est donc par le corps que l'on pourra agir préférentiellement.

Dans son livre *Guérir*, le Dr David Servan-Schreiber présente différentes méthodes fondamentales pour le retour à l'harmonie :

- la cohérence cardiaque : en optimisant le rythme cardiaque, elle augmente la résistance au stress et diminue l'anxiété. C'est un outil de choix, en traitement mais aussi en prévention ;
- l'EMDR (1) : permet de traiter les séquelles de traumatismes, à l'aide des mouvements oculaires ;
- l'acupuncture, qui rééquilibre le système nerveux autonome.

On peut également citer d'autres techniques telles que la sophrologie, les massages, l'utili-

sation des fleurs de Bach, régulatrices de différents états émotionnels, ou l'utilisation de certaines huiles essentielles à visée relaxante telles que *Lavandula angustifolia* ou *Origanum majorana*.

### Favoriser détente et harmonie

Au quotidien, différents facteurs auront une influence positive, en favorisant la détente et l'harmonie :

- importance du sommeil, en qualité et en quantité : c'est la nuit que le système parasympathique s'occupe de l'entretien et des réparations de l'organisme ;
- l'exercice physique, surtout la marche ;
- les « nourritures » affectives : aimer, être aimé, faire l'amour, être entouré, la présence d'un animal de compagnie ;
- un lieu de vie agréable ;
- la créativité, les loisirs ;
- la spiritualité, la méditation, le yoga ;
- « l'hygiène » relationnelle : une bonne communication avec autrui mais aussi avec soi-même, être positif sans être dans le déni, prendre quelques minutes trois ou quatre fois par jour pour se recentrer, identifier et nommer nos émotions, se relier à ce qui nous procure

de la joie, éprouver de la gratitude pour les bons moments... (cela rejoint les principes de la *communication non violente* de Marshall Rosenberg) ;

- enfin, il faut rappeler le rôle primordial de l'alimentation, en particulier des oméga-3. Catherine Kousmine a été la première à préconiser leur consommation quotidienne. Ils sont en effet essentiels dans la constitution et le fonctionnement du système nerveux. Leur consommation doit être proportionnelle à celle des oméga-6 : un oméga-3 pour trois à cinq oméga-6. On les trouve dans les huiles végétales de noix, colza, lin et dans les huiles de poissons des mers froides.

### Voltaire avait raison

L'épanouissement émotionnel est bénéfique pour notre santé mais aussi pour notre entourage, car le bonheur est contagieux. En prendre soin, chaque jour, relève donc de notre respon-

sabilité vis-à-vis de nous-même et d'autrui. Et, comme l'a écrit Voltaire, « j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » ■



### › Evelyne Picco.

Infirmière, praticienne en naturopathie et réflexologie plantaire. Secrétaire adjointe de l'Association Kousmine française.

### › Contact

Evelyne Picco  
205, chemin de Billerey – 38330 Biviers  
Tél. : 04.76.08.14.42 – 06.40.38.63.48  
Mél : e.picco@orange.fr

1. L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), c'est-à-dire la désensibilisation et le retraitement par les mouvements oculaires, permet de résoudre dans certains cas des traumatismes émotionnels en bougeant rythmiquement les yeux.

## Sources

- *Guérir*, David Servan-Schreiber, éd. Robert Laffont.
- Association Ressources, colloque du 29/09/2012.
- Thomas d'Ansembourg, journée de formation à la communication non violente, 29/03/2013.
- Sarah Suttler, Approches psychocorporelles, Institut de thérapie holistique.

# FAITES LE PLEIN DE VITALITÉ ET DE BONNE HUMEUR !

AVEC VOTRE SPECIALISTE DE L'ACEROLA

**ACEROLA Bio 500**  
Vitamine C naturelle

**ACEROLA PLUS 500**  
Vitamine C

Phyto-Actif, pionnier sur l'Acérola vous propose des produits innovants pour vous apporter une réponse **efficace et ciblée** à chacun de vos besoins !

Laboratoire  
**PHYTO-ACTIF**<sup>®</sup>  
www.phyto-actif.com

En vente en magasins biologiques