

Credit photo : DR

Dr. CATHERINE K O U S M I N E

Elle était un être d'exception,
un véritable Maître.

par le Dr Alain BONDIL

En 1982 le Dr Alain Bondil est le premier à aller se former chez Catherine Kousmine à Lutry, près de Lausanne. Il s'en suivra des années d'une relation de maître à élève, dix années professionnelles riches d'enseignements et de diffusion de la méthode Kousmine à travers l'association médicale Kousmine et la Fondation Kousmine notamment. Le Dr Alain Bondil nous livre ici plus qu'un portrait : une histoire dans l'Histoire.

C'est en 1959, dès l'âge de onze ans, que la vie me sensibilise au message du Dr Catherine Kousmine. À cette époque, enfant unique et nouveau pensionnaire dans un collège privé, je souffre du ventre quotidiennement au point de devoir retourner toutes les semaines à la maison. J'ai en fait hérité de la fragilité intestinale de ma mère, victime des restrictions de la guerre. L'alimentation du pensionnat a déclenché chez moi ce qui se révélera être une inflammation de l'intestin (entérocolite spasmodique). Après quelques mois de traitements sans résultat, j'ai la chance d'être suivi par un médecin qui me soigne efficacement. Mais surtout, alors que mes parents envisagent mon retour à la maison, il conseille de me maintenir aux études, tout en préconisant un régime alimentaire fait de légumes cuits sans graisse et de grillades. « Dans quelques années les diplômes seront aussi importants que la santé » leur dit-il. Ceci n'est pas facile dans un pensionnat des années 60. Mais c'est ainsi, sensibilisé à l'importance de mon alimentation, que je vais pouvoir passer le baccalauréat puis poursuivre mes études à l'université.

Ma première expérience de la « méthode Kousmine »

En février 1978, à 30 ans, je m'installe comme généraliste dans ma ville de naissance dans le Var. Durant mes études de médecine, ma mère a souffert de problèmes cardiaques. Parmi les médecins amenés à la soigner, je rencontre le

« Cette situation dramatique aura des conséquences déterminantes sur ma carrière. Je vais ainsi découvrir et expérimenter « la méthode Kousmine ». Mon père vivra alors encore 12 années tout à fait normalement, sans récurrence de son cancer. »

Docteur Mossé, médecin homéopathe réputé dans la région. Il me sensibilise à l'homéopathie. À peine installé, je commence alors une formation en homéopathie.

Quelques mois plus tard, en octobre 1978, mon père (68 ans) décide de se faire opérer d'une banale hernie inguinale. Au cours du bilan préopératoire, on découvre une image pulmonaire gauche pathologique. La biopsie confirme mes craintes, c'est grave !

Mon père avait commencé à fumer très tôt... dès l'âge de six ans ! Fils aîné d'une fratrie de cinq enfants, c'est lui qui roulait les cigarettes de mon grand-père, boulanger à l'époque où le pain se pétrissait encore à la main. Il en profitait pour dérober du tabac destiné à des camarades plus âgés que lui. Très vite il commence à fumer en cachette et ne s'arrêtera qu'à 66 ans, lors de l'apparition des premiers signes d'artérite aux membres inférieurs. À 68 ans la sanction tombe : cancer !

Je m'adresse alors immédiatement à l'un de mes anciens patrons, chirurgien du centre anticancéreux de Marseille. Celui-ci me conseille son collègue pneumologue de l'hôpital Salvator. L'ablation de tout le poumon est effectuée très rapidement. L'analyse anatomopathologique conclut à un « cancer de la bronche souche, sans envahissement ni métastase ». Aucun traitement complémentaire de radiothérapie ou de chimiothérapie n'est conseillé.

Il faut dire qu'à cette époque le cancer du poumon a un pronostic très réservé. On estime alors à 20% le taux de survie au-delà de 5 ans. Autrement dit, un malade sur cinq seulement est encore en vie cinq ans après le diagnostic, tous traitements confondus. Les possibilités thérapeutiques d'alors sont quasiment nulles pour ce type de cancer. On ne dispose pas de chimiothérapie efficace connue et la radiothérapie est déconseillée car, le poumon ayant été retiré, il y a un risque important de léser les tissus avoisinants et plus particulièrement le cœur. Le chirurgien ne préconise donc rien de plus que l'opération.

Curieusement, cette situation dramatique aura des conséquences déterminantes sur ma carrière ! Je vais ainsi découvrir et expérimenter « la méthode Kousmine ». Mon père vivra alors encore douze années tout à fait normalement, sans récurrence de son cancer. Pour moi la preuve est faite. Je suis convaincu de l'intérêt de cette approche et estime que mes patients doivent profiter de ce que j'ai pu découvrir « grâce » à la maladie de mon père.

Quand débute la maladie de mon père, une religieuse, infirmière de son état – ayant elle-même été atteinte d'un cancer du poumon quelques années plus tôt - me parle d'un médecin homéopathe toulonnais, le docteur Bernard Arsimoles, qui suit des patients atteints de cancer et conseille une réforme alimentaire. Étant donné mes antécédents personnels je suis spontanément réceptif et vais le rencontrer avec mon père. Ce médecin connaît les recherches du docteur Kousmine car il habite avec une personne d'origine russe, amie de Catherine Kousmine. Avant tout le monde il a donc été initié à ses travaux. J'obtiens ainsi tous les conseils alimentaires accompagnés des prescriptions de vitamines per os et des injections intraveineuses d'Ascodyne (cocktail de vitamines préparé en Suisse). Le docteur Arsimoles demande même à Catherine Kousmine de nous en rapporter lors de sa prochaine venue dans sa propriété de vacances, à une dizaine de kilomètres de mon lieu d'exercice. Ce nouveau « hasard » m'amènera à la rencontrer fréquemment. Et pourtant... notre première rencontre fut singulière !

Une relation de maître à élève

Depuis des années, Catherine Kousmine et son amie Lydia Müller – psychologue - viennent se reposer trois à quatre fois par an au Taïlipo, une modeste

villa située route des plages à Pampelonne, près de St-Tropez. Elle amène avec elle des kilos de revues médicales qu'elle épluche consciencieusement, installée au soleil. Lydia, elle, peint dans un petit cabanon en planches au fond de la propriété. Ce coin de Provence est un vrai havre de paix, qui ne dispose pas du téléphone.

C'est là que je débarque un soir de décembre 1978, vers 19h, à l'improviste. Il m'avait fallu chercher longuement, et de nuit, cette maison isolée. Lorsque je me présente, Catherine Kousmine se sent comme violée dans son intimité. Son accueil est froid, désagréable même. J'évite une mise à la porte en la priant de m'excuser de cette intrusion qui s'explique par l'absence de téléphone. Je n'ai donc pas pu la prévenir. Je récupère les ampoules d'Ascodyne et ne m'éternise pas. Mais j'ose malgré tout lui demander la faveur de revenir m'entretenir avec elle au sujet de ses recherches et de la situation de santé de mon père. Son visage se détend. À cette époque elle n'a pas encore publié son premier ouvrage. Elle est en fait ravie qu'un jeune médecin s'intéresse à ses travaux et surtout... les mette en pratique ! Elle accepte et me recevra par la suite très régulièrement allant même jusqu'à m'héberger chez elle en Suisse.

Notre relation devient celle de maître à élève. Je lui demande l'autorisation de venir assister à ses consultations et, en mai 1982, je suis le premier à aller me former chez elle à Lutry. Par la suite elle recevra ainsi quatre-vingt-quatre élèves.

Je me souviens très bien de mon arrivée au carrefour de Lutry, à la sortie de l'autoroute. C'est la première fois que je viens en Suisse. J'ignore où se situe le cabinet du docteur Kousmine. Face à moi, une maison avec un drapeau suisse - sans doute un bâtiment officiel - et devant, un homme en uniforme : un cantonnier. Je m'avance et demande : « Bonjour ! Pourriez-vous m'indiquer où se trouve le cabinet du docteur Kousmine ? » Et cet homme de me répondre : « Il y a longtemps que ce médecin exerce ici ? » Je précise alors l'adresse. « La route de Savuit, c'est là, à cinquante mètres. La première sur votre gauche. »

Lorsque Raymonde, la secrétaire, m'introduit dans le bureau du docteur Kousmine, je suis abasourdi : il y a là une malade atteinte de sclérose en plaques qui se déplace avec des cannes anglaises. Elle vient de Toulouse ! Le cantonnier du coin, lui, ignore l'existence même de Catherine Kousmine.

Décidément nul n'est prophète en son pays...
Mon stage durera trois jours complets. Je découvre une femme attentive, méticuleuse et très organisée. En blouse blanche, elle reçoit dans deux bureaux attenants, passant de l'un à l'autre tandis que les malades se rhabillent. Elle note tout. L'histoire du malade mais aussi ses habitudes alimentaires, ses antécédents et ceux de sa famille, recherchant ainsi les dispositions aux maladies dégénératives. Comme une institutrice, elle remet à chacun de ses malades un petit cahier d'écolier sur lequel figurent la date de la consultation, les conseils alimentaires, le traitement. Le malade se doit d'y reporter le résultat des trois contrôles quotidiens de son pH urinaire. À chaque consultation il rapporte son carnet. Elle y vérifie le respect de ses consignes et la surveillance du pH urinaire. Elle est exigeante : les malades se doivent d'être disciplinés, sinon ils sont réprimandés et parfois sans ménagement. Alors qu'elle reçoit pour la première fois une agricultrice du canton de Vaud atteinte de sclérose en plaques, je la vois expliquer elle-même les bases alimentaires de sa méthode. Lorsqu'elle a terminé, elle demande à la malade « Avez-vous bien compris ? ». La malade répond par la négative. Elle reprend à nouveau son explication puis repose la même question : « Avez-vous compris ? » La malade fait encore signe que non. Sans détour Catherine Kousmine lui demande : « Vous êtes sotte ou vous le faites exprès ? » Puis la voilà expliquant, calmement, une troisième fois. Lorsqu'elle pose à nouveau la question : « Avez-vous bien compris ? », la malade s'exécute. Oui ! Elle sait... elle sait qu'elle a intérêt à avoir compris.

Dans son cabinet je vois défiler des cas étonnants. Je me souviens de ce malade atteint de sclérose en plaques totalement récupéré qui, suite à la fugue de sa fille devenue droguée, fait un cancer. Et pas n'importe lequel : un cancer du testicule. Je découvre tout un raisonnement proche de celui de l'homéopathie : les maladies ne sont pas liées à la malchance mais sont la conséquence d'erreurs de comportements, notamment alimentaires, associées à des prédispositions et des incidents de vie.

Catherine Kousmine m'explique :

- Le rôle de l'intestin, du foie, de la flore intestinale (que l'on nomme aujourd'hui le microbiote) composée de 100.000 milliards [1] de bactéries, virus, champignons... et dont une très grande

partie est « saprophyte » c'est-à-dire utile au bon fonctionnement de notre organisme, notamment au niveau de la dégradation des aliments et des processus de défense immunitaire... ;

- L'importance de la muqueuse de l'intestin, estimée à 300 m² de surface, formée d'une seule couche de cellules, aussi fine qu'un papier cigarette (soit 25 millièmes de millimètres d'épaisseur) et qui doit assurer l'étanchéité entre deux mondes opposés : l'intérieur de l'intestin et sa flore qui sont un vrai milieu de culture et notre sang stérile. C'est pour cela que notre corps refait sa muqueuse intestinale en intégralité tous les 4 à 6 jours !

- Les conséquences de ces désordres sur les émonctoires (la peau, les voies respiratoires, l'appareil génito-urinaire, l'appareil circulatoire, le côlon) qui sont les « portes de sortie » de notre corps. Je réalise comment surviennent les maladies !

Avec son approche, Catherine Kousmine fait la synthèse de la médecine conventionnelle et de l'homéopathie.

La synthèse entre la médecine conventionnelle et l'homéopathie

Pour elle « l'intestin est le moteur de la santé et de la maladie ».

En principe l'intestin ne doit laisser pénétrer dans le sang que les éléments nutritifs issus de notre bol alimentaire. Toutefois notre alimentation industrielle (conserves, plats tout préparés, cuisson au micro-onde, cantine, restaurant...), notre mode de vie précipité (repas pris à la hâte, manque de mastication, constipation...), notre environnement perturbé par l'agrochimie, les déchets toxiques, les ondes électromagnétiques... créent les conditions de la survenue de désordres intestinaux. Les conséquences sont :

- Une dysbiose - c'est-à-dire un déséquilibre du microbiote - qui entretient une inflammation intestinale ;
- Une hyperperméabilité de la muqueuse de l'intestin qui va favoriser le passage dans le sang d'éléments indésirables [2] qui vont pouvoir intégrer la circulation sanguine et se comporter comme des allergènes déclenchant des réactions de défense immunitaire ;
- Une mobilisation des défenses immunitaires au niveau de l'intestin, et ce au détriment des autres parties vulnérables de l'organisme (voies respiratoires, voies urinaires...).

Intestin et foie sont complémentaires au même titre que main droite et main gauche. Toute perturbation du fonctionnement de l'intestin va retentir inévitablement sur le foie entraînant une surcharge de travail, un débordement de ses fonctions et son épuisement même.

- Une stimulation passagère du foie va amener une élimination momentanée de toxines par un émonctoïre. C'est une maladie aiguë.

- Lorsque la surcharge de travail devient permanente. Le foie cherche de l'aide. Les portes de sorties de l'organisme (peau, voies respiratoires, appareil uro-génital, appareil circulatoire, côlon) sont sollicitées quotidiennement. C'est une maladie chronique.

Ainsi peuvent apparaître progressivement éruptions, eczéma, allergies, infections répétitives, hémorroïdes... qui sont autant d'efforts d'élimination de toxines par l'organisme. Ce que les homéopathes appellent la « Psore ».

Hélas, en médecine traditionnelle l'effet (le symptôme) est souvent pris pour la cause. Face à ces troubles gênants, on propose alors la cortisone, les antibiotiques, l'intervention chirurgicale... La source d'intoxication reste tandis que la porte de sortie, elle, est condamnée. Résultat : l'organisme ne pouvant plus éliminer vers l'extérieur va fabriquer ailleurs des « poubelles » avec lesquelles il cherche à neutraliser ce qui le perturbe. On arrive à la maladie dégénérative.

Ainsi on est passé d'une réaction d'élimination « centrifuge » (qui cherche à soulager l'organisme) à un transfert « centripète » vers le tissu conjonctif et les organes internes plus surnois et délétère.

Avec le temps, trois degrés de gravité vont apparaître : la surcharge, puis l'inflammation et enfin la nécrose ou destruction.

On rejoint ici les trois « diathèses » des homéopathes : l'élimination centrifuge de la « Psore » suivie de la surcharge de la « Sycose » puis de l'inflammation jusqu'à la lésion de la « Luèse ». Ainsi s'expliquent des prises de poids qui peuvent évoluer vers l'obésité ; les kystes, polypes, fibromes qui avec le temps peuvent devenir des tumeurs agressives, malignes ; les troubles articulaires allant du simple rhumatisme à l'arthrose, la polyarthrite, la spondylarthrite... ; les perturbations circulatoires (hypertension, phlébites, artérite, infarctus... leucémies) ; les désordres métaboliques (de la goutte jusqu'au diabète et ses complications) ; les atteintes neurologiques (polynévrite, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en

plaque, sclérose latérale amyotrophique...).

Tout cela paraît si cohérent que je me demande pourquoi personne n'a su me l'enseigner plus tôt ?

La diffusion de la « méthode »

En 1980, suite à l'insistance de ses malades, Catherine Kousmine publie son premier livre : *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus* (éditions Tchou). Elle avance en âge et craint que ses recherches ne soient perdues. Ce livre est pour elle le moyen de sensibiliser les malades, de leur laisser un outil pratique. Elle est convaincue que le message ne peut passer que par les malades. Quelques années plus tôt elle a voulu participer à un congrès de neurologie en Suisse et y faire part de son expérience dans la sclérose en plaques. Elle expédie à tous les neurologues de Suisse une petite plaquette, éditée à ses frais, expliquant ses travaux accompagnés de quelques cas cliniques. Elle obtiendra une seule réponse : une lettre d'insultes. Désormais elle sait qu'il ne faut rien attendre de ses confrères. Prisonniers de leur routine, ils ne sont pas disposés à modifier leur pratique. Seuls les malades peuvent demander à leur médecin de les traiter selon ce qu'elle explique dans son ouvrage.

En France, dans les années 80, apparaissent les premières radios libres. L'une d'elle, Radio Spi, s'est montée à Port-Grimaud. La speakerine – qui est une de mes patientes – invite Catherine Kousmine à son émission. Nous arrivons, un soir d'hiver, devant un petit studio de la cité lacustre. Le local est transformé en studio de radio rudimentaire. Des jeunes gens sont là, entassés dans quelques mètres carrés. Au centre, une table couverte de micros sert à l'enregistrement. La cuisine américaine où trônent tout un tas d'appareils électroniques fait office de régie. Nous arrivons avec un peu d'avance. Mais au moment de pousser la porte d'entrée, Catherine Kousmine déclenche une tempête. Le local est enfumé ! Pas question de faire l'émission dans ces conditions. Tout le monde s'agite. On ouvre en catastrophe portes, fenêtres... Quelques minutes plus tard, l'atmosphère est devenue respirable, l'émission va pouvoir démarrer.

La speakerine n'a pas lu *Soyez bien dans votre assiette*, elle connaît mal le sujet. L'émission part pour être un loupé. Alors, bien que sans

expérience, je décide de m'immiscer dans le débat puis même de le diriger. Cette émission est enregistrée par le responsable varois du Comité de Défense et d'Information sur le Cancer (CDIC). Elle sera dupliquée sur cassette et diffusée pendant des années dans toute la France. Loin de la Suisse, Catherine Kousmine, pour la première fois, a accès aux médias. Ce n'est qu'un début.

L'Association Médicale Kousmine

C'est aussi dans ces années-là que je suis amené à soigner un jeune parisien atteint de spondylarthrite ankylosante. Il possède une maison sur la presqu'île de St-Tropez et vient me consulter, accompagné d'un médecin. Je saurai par la suite par ce patient - dont l'état s'est amélioré - qu'il s'agissait du docteur Jean-Pierre Lablanchy, médecin psychiatre à Paris. C'est lui qui mettra sur ma route le docteur Philippe-Gaston Besson et créera l'Association Médicale Kousmine.

Le monde est petit ! Jean-Pierre Lablanchy et Philippe-Gaston Besson ont fait leurs études ensemble. Philippe-Gaston Besson, sur les recommandations de Jean-Pierre Lablanchy, vient me rencontrer un jour d'été. Il travaille à Genève et, à son retour, prend contact avec Catherine Kousmine.

À la même époque, le docteur André Denjean, qui exerce à Grasse, se joint à nous. Désormais les « trois mousquetaires » sont en place pour assurer la diffusion de ce que nous appellerons la « Méthode Kousmine ».

Toutefois, conscient des risques professionnels liés à l'utilisation d'une approche médicale qui peut être considérée comme du charlatanisme car « non conforme aux données actuelles de la science », Jean-Pierre Lablanchy à l'idée de créer une association régie par la loi française de 1901. À Paris, le 21 octobre 1985, il dépose les statuts de l'Association Médicale Kousmine (A.M.K.), destinée à poursuivre la recherche médicale, l'enseignement et la vérification scientifique des hypothèses du Docteur Kousmine.

En 1986, la première réunion de l'A.M.K. se tient à Lausanne (Suisse), en présence du docteur Kousmine et d'une quinzaine de confrères français. Tout de suite, Jean-Pierre Lablanchy

m'en confie la présidence. Durant dix-huit ans j'assurerai la direction de cette association qui, très vite, devient « l'Association Médicale Kousmine Internationale » (A.M.K.I.), pour fédérer les différentes associations Kousmine que nous avons aidées à se créer en Belgique, Italie, Espagne, Suisse et Argentine.

1987 est une année importante. C'est à cette époque que notre petit groupe structure le programme d'enseignement. Chacun de nous est chargé de la présentation d'un des piliers de la méthode : l'alimentation, le pH urinaire, l'hygiène intestinale, le traitement vitaminique, la cure de « vaccins » spécifique aux polyarthrites...

En Mai a lieu, dans le Var, le 1^{er} Congrès de la Fondation et de l'AMKI. Une centaine de médecins français et suisses y assistent. C'est un succès. Le clou de cette manifestation reste toutefois la conférence donnée par Catherine Kousmine dans la salle des fêtes de Cogolin. 500 personnes sont présentes. La salle est comble et, par manque de place, certains sont même dans la rue. On présente le film d'Alain Bettex qui retrace la vie de Catherine Kousmine. Dans ce film figure le Professeur Henri Joyeux, cancérologue de Montpellier, l'un de mes patrons de thèse que j'ai connu à cette occasion en 1977. Encore le hasard ! À ma demande, le Professeur Joyeux a accepté de venir participer à cette conférence et fait la connaissance de Catherine Kousmine en personne.

Pour elle, c'est sa première rencontre avec le public français et elle est très sensible à l'accueil qui lui est réservé. Le lendemain, alors que nous retournons à la salle de réunion, elle s'arrête sur un banc, se penche vers moi et m'embrasse sur la joue. Durant les treize années où je l'ai connue, ce sera l'unique fois où elle me témoignera son affection.

À une autre occasion elle me manifestera encore sa reconnaissance. Lorsque paraît son deuxième ouvrage *La sclérose en plaques est guérissable* (livre pour lequel elle obtiendra la Médaille de Vermeil de la Société d'Encouragement au Progrès de la ville de Paris), elle demande à l'éditeur de mettre la photo où nous sommes ensemble, lors de ma formation à Lutry sur la 4^{ème} de couverture. Peut-on recevoir plus belle preuve de gratitude ?

La Fondation Kousmine

Catherine Kousmine n'était en rien intéressée par l'argent. Aussi, lorsque vers 1985 deux personnes viennent lui proposer de créer une société qui fabrique et diffuse sur Lausanne son célèbre petit-déjeuner (la crème Bûdwig), elle s'enthousiasme. Elle cède son nom, sa signature, et ce sans contrepartie ni garantie. Après quelques malversations, comprenant qu'elle risque de ne plus pouvoir contrôler l'utilisation de son nom, le 23 février 1987 elle crée à Lausanne une Fondation et une petite société (Alvie) destinée à fabriquer des produits avec un label « Kousmine ». Les membres du Conseil de Fondation sont nommés à vie. Catherine Kousmine, présidente, s'entoure de deux autres médecins : le docteur Philippe-Gaston Besson et moi-même. Lydia Müller se joint à nous ainsi que le directeur d'Alvie.

Cette Fondation aura du mal à se développer. Alvie monopolise tous nos efforts et surtout toutes nos finances. Catherine Kousmine ne peut se décider à faire les changements nécessaires. La veille d'une importante réunion de la Fondation à Lutry, alors que l'on discute en tête à tête des objectifs et du devenir de la Fondation, je lui expose mon point de vue. Pour moi, Alvie est une structure lourde et forcément limitée dans son développement. Elle fabrique des produits frais à Lausanne et les distribue en camion réfrigéré dans un périmètre limité. Il est difficile d'entrevoir une extension de ce concept sans créer d'autres structures analogues à travers la Suisse. Mais cela implique qu'il faut à chaque fois un local, des machines pour fabriquer, un directeur, un secrétariat, du personnel et un camion... Dans ces conditions, il est impossible d'espérer une baisse des coûts de production, et donc une compétitivité avec la grande distribution. La qualité a un prix, mais le public est limité par son pouvoir d'achat. J'estime qu'il aurait fallu vendre le concept « Aliments Kousmine » en franchise. Mais la difficulté, alors, était de pouvoir contrôler la qualité des produits. Consciente de tout cela, Catherine Kousmine envisage de sauter le pas. « Demain, Alain, je vous nomme Président de la Fondation et Philippe Vice-Président ». Le lendemain, sous l'influence du dirigeant d'Alvie, elle entérine les exigences de ce dernier et ne modifie en rien le Bureau de la Fondation. Lydia Müller, comprenant les enjeux et les risques, démissionne pour montrer sa désapprobation.

Désormais, Philippe-Gaston Besson et moi-même sommes en minorité. Nous allons même connaître la disgrâce tandis que la Fondation va végéter. C'est la « traversée du désert ».

Lorsque Catherine Kousmine s'éteint en août 1992, elle laisse une situation confuse. Grâce à l'engagement et soutien du docteur Claude Lagarde [3] et aux relations du docteur Luc Moudon – alors président de la Fondation - nous pouvons retrouver la propriété intellectuelle du nom et de la signature Kousmine en 2003. Désormais la voie est libre pour mener à bien le travail commencé. Mais que de temps et d'argent perdus. Que d'énergie gaspillée !

Une femme simple et sans artifice

Au fil de ces treize années j'ai eu le privilège de connaître Catherine Kousmine dans sa vie de tous les jours et il m'en reste quelques images bien présentes.

Par exemple, elle n'était pas attirée par le chocolat, qu'elle déconseillait à ses malades. Toutefois, à Ramatuelle, elle avait sur sa table des chocolats sans doute offerts par ses voisins et amis. Je la revois poussant devant moi le panier de chocolats et me disant malicieusement : « Vous permettez que je vous intoxique un peu ? » Et c'est pourquoi à l'occasion des Fêtes je lui offrais toujours des marrons glacés... dont elle était friande.

De même elle ne buvait jamais d'alcool. Mais, avant une conférence, une réunion importante, elle avait l'habitude de prendre un petit verre de porto, son « remontant ».

Catherine Kousmine était une femme simple, sans artifice. Coiffée d'un bandeau retenant ses cheveux blancs, toujours vêtue d'un pantalon - elle avait eu un accident à une jambe et portait une chaussure à semelle compensée - et d'une veste bleue, elle affrontait toutes les situations. Invitée d'Honneur à la première de l'émission de Martine Chardon « L'Une de miel » sur TFI pour présenter son livre *Sauvez votre corps*, je la revois encore refuser énergiquement tout maquillage avant son passage à l'antenne. Fidèle à elle-même, elle veut apparaître telle qu'elle est dans la vie. Son message va bien au-delà de son apparence ! Son âge ? Elle l'assume, fière de son parcours et de ses résultats. Pourtant elle n'est en rien

orgueilleuse. Elle lit énormément de revues médicales et se tient informée des dernières recherches. Elle est à l'affût de tout ce qui pourrait rendre sa méthode encore plus efficace. C'est ainsi qu'elle adopte les mégadoses de vitamines C conseillées par Linus Pauling (double Prix Nobel) et qu'elle conseillera l'huile d'onagre en capsules que lui fait connaître le docteur Denjean... Par mon intermédiaire, elle découvre l'hydrothérapie du côlon, qui se pratique d'ailleurs près de Lutry. Elle est prête à toute évolution mais, prévient-elle fièrement, « ce que je fais ça marche ! »

Sa vie est l'exemple même de ce qu'est la médecine expérimentale. Jour après jour, à l'aide des 17000 souris élevées en dix-sept ans dans une pièce de son appartement transformée en laboratoire, elle a cherché une explication aux maladies dégénératives. Elle s'est procurée auprès de l'Institut Curie à Paris des souris porteuses de cancer de la mamelle, programmées pour mourir à l'âge de 4 mois. Chez elle, ces souris survivent dans un cas sur deux ! Méthodique, elle analyse tous les paramètres et comprend que la seule différence entre son laboratoire et l'Institut Curie à Paris réside dans le mode d'alimentation. Ses souris sont nourries avec des légumes récupérés sur les marchés et les restes de ses repas. L'Institut Curie nourrit les siennes uniquement avec des comprimés. Dès les années cinquante, elle en déduit que l'alimentation a une influence sur le cancer. Aujourd'hui ceci est une évidence. On admet officiellement que 30% des cancers sont liés à notre alimentation. Mais à l'époque cette notion était révolutionnaire !

En fait Catherine Kousmine était très en avance sur son temps. Une visionnaire. Et, comme à chaque fois lorsque des idées dérangent, elles sont combattues avant d'être tout simplement récupérées. Elle n'échappera pas à la règle. Quand on voit à la télévision cette avalanche de publicités pour les acides gras Oméga-3 auxquels l'industrie découvre soudainement tant de vertus, nous - ses élèves - ne sommes nullement étonnés. Ces connaissances elle nous les a enseignées dès les années quatre-vingt-cinq. Pour ceux qui en doutent, il suffit de lire *Sauvez votre corps* (éditions Robert Laffont). Tout y est déjà expliqué. Avec le recul, on peut dire que l'impact de Catherine Kousmine auprès du public a été formidable, et curieusement plus en France

qu'en Suisse. L'Association Médicale Kousmine Internationale par ses enseignements, ses livres (*La méthode Kousmine, Les cinq piliers de la santé* pour ne citer que les deux plus connus), ses Congrès et conférences y a beaucoup contribué. Nous avons fait des enseignements en France, en Italie, en Espagne, en Suisse et même... en Argentine ! Personnellement j'ai présenté son message aux Entretiens de Monaco, aux Journées d'Hydrothérapies à San Sébastian, à la radio Suisse-Romande, à Radio Salève, à la télévision canadienne en 1989 lors d'une émission avec Jean-Pierre Coallier, au Cégep de Rosemont à Montréal, à la TVE espagnole ('Préguas y respuestas' avec Adelina Castellijo) en 1995 et 1996, à trois reprises à la télévision italienne (Medecine a confronto, chaîne Rete 4 avec Daniela Rossati), à Antenne 2 (Place Publique avec Claude Serillon -1989-), au Congrès Euromédecine de Montpellier en 1990, au Salon des Médecines Naturelles (Mednat) de Lausanne en 2013 et 2014, aux Congrès Quantique Planète 2012 et 2014...

L'apothéose de cet engagement reste le dernier Congrès de l'A.M.K.I. en 1990. 1800 personnes sont présentes au Palais des Congrès de Dijon pour la dernière conférence publique du docteur Kousmine ! Tous les participants l'accueillent debout. Après une heure d'intervention elle se retire, nous laissant le soin de poursuivre les débats. À 86 ans Catherine Kousmine vient publiquement de passer la main à ses élèves. Elle quitte la salle sous une ovation. C'est l'un des plus beaux jours de sa vie ! Dans la voiture qui la reconduit à son hôtel elle avoue « je n'ai jamais reçu un tel accueil ! »

C'est que les témoignages de reconnaissance sont maigres. J'en voudrais pour preuve cette anecdote. Alors qu'elle est à la fin de sa vie, la ville de Lutry décide de lui décerner le titre de Bourgeoise d'Honneur pour sa contribution à la santé publique et la notoriété de la cité. Le conseil municipal donne son accord à l'unanimité sauf une voix... celle du médecin de la ville !

Fin Août 1992, à 88 ans, Catherine Kousmine nous quitte. Elle était un être d'exception, un véritable Maître, et tous les jours je mesure la chance d'avoir pu la rencontrer.

En 2014, je termine ma conférence [4] au Congrès Quantique Planète par ces mots : « *Quand je fais le bilan de ma vie, avec le recul je me dis : la Faculté de Médecine m'a appris l'alphabet... mais Catherine Kousmine, elle, m'a appris à lire !* »

Dr Alain Bondil

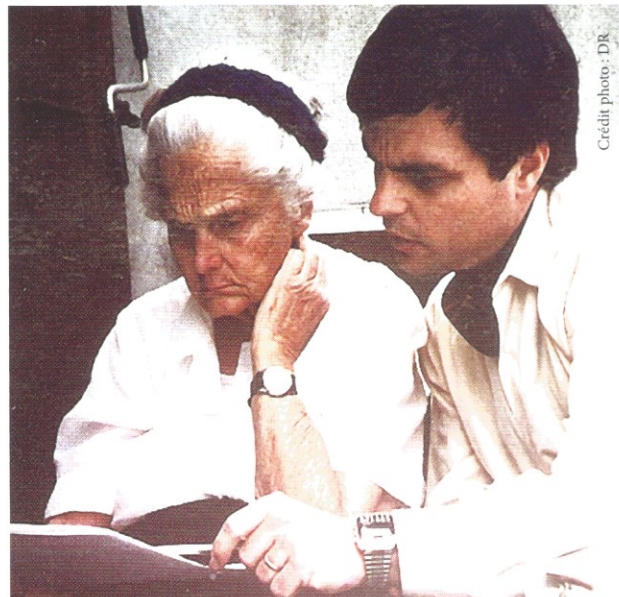
Notes

[1] Les cellules de notre corps sont dix fois moins nombreuses !

[2] Particules alimentaires, fragment de bactérie, agent infectieux, molécule de médicament, élément toxique...

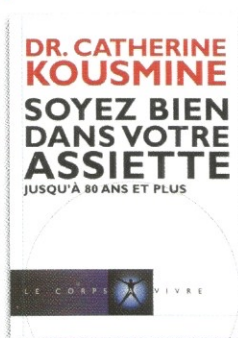
[3] Créateur et directeur des Laboratoires Nutergia.

[4] [https://www.youtube.com/watch?v=js-IcxW\]hQg](https://www.youtube.com/watch?v=js-IcxW]hQg)



Bibliographie ...

Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus



Dr Catherine Kousmine
Paru en 1984, éditions TCHOU

Nous avons perdu cet instinct qui nous permettait autrefois de choisir l'alimentation la mieux adaptée à nos besoins. D'une génération à l'autre, nous sommes devenus plus fragiles et les atteintes des maladies dégénératives se

sont multipliées, depuis les caries dentaires jusqu'aux cancers. Telle est la thèse développée par le Dr Kousmine, diététicienne de renom. Elle affirme qu'il est possible de stabiliser pendant des années la maladie cancéreuse et surtout de la prévenir. Ce qu'elle propose dans la façon de se nourrir et d'occuper son temps libre permettra au bien-portant de tirer un meilleur parti des joies et des richesses de la vie. Pour les malades dont l'histoire est exposée ici – 43 cas de maladies dégénératives avec les traitements appropriés – le livre pourrait s'intituler «Savoir pour survivre».

Sauvez votre corps

Dr Catherine Kousmine

Paru en 1987, éditions Robert Laffont



La cause essentielle de nos maladies réside dans nos erreurs alimentaires : voilà ce que ne cesse de soutenir le docteur Catherine Kousmine, médecin généraliste et diététicienne.

Les progrès de la civilisation engendrent des pollutions multiples – de l'air, de l'eau, du sol, de notre alimentation – qui s'attaquent à notre organisme.

Parce que nous avons perdu l'instinct qui permettait jadis de choisir l'alimentation la mieux adaptée aux besoins vitaux, nous ne savons plus nous défendre contre le monde extérieur, contre les éléments toxiques et infectieux. Les carences modernes entraînent des déséquilibres immunitaires variés qui favorisent le développement des maladies dégénératives, des plus bénignes jusqu'au cancer et au sida – maladies qui progressent à un rythme accru, touchant des individus de plus en plus jeunes.

Après *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, le Dr Kousmine lance ici un nouveau cri d'alarme : non seulement nos moeurs alimentaires ruinent le Tiers-Monde, mais elles portent gravement atteinte à notre santé et, à court terme, mettent en péril le devenir de l'espèce humaine.

La sclérose en plaques est guérissable

Dr Catherine Kousmine

Paru en 1993, épuisé en librairie – Téléchargeable sur <https://www.kousmine.fr/livres/>

Actuellement en médecine ne sont reconnues comme valables que les notions acquises dans les services hospitaliers et les instituts de recherche, à l'aide de méthodes statistiques, par un effort d'équipes. Le nombre des personnes concernées ne représente qu'une très faible minorité du corps médical. Ainsi, le résultat de recherches entreprises par un médecin isolé est-il d'emblée déclaré sans aucune valeur scientifique. Et pourtant, si ce dernier ne peut disposer d'un nombre aussi grand d'observateurs, il a l'avantage considérable de connaître ses malades personnellement et, s'il leur est utile, de pouvoir suivre pendant de nombreuses années l'évolution de leur maladie.

Dans son livre *La Ressource Humaine*, Samuel Pisar nous prévient que notre civilisation occidentale pêche par une sous-exploitation catastrophique de notre richesse principale, soit la substance grise de notre cerveau. L'emploi qu'ont fait les Japonais de cette faculté créatrice que possède en puissance chacun de nous leur a permis, dans le domaine socio-économique, d'accomplir en un temps record des progrès étonnants. Le présent ouvrage relate les résultats obtenus par un médecin généraliste ayant mis en oeuvre toute sa capacité d'observation, d'imagination, de logique et cela après l'acquisition consciencieuse des connaissances professionnelles en médecine et en biologie.

Les succès étonnants obtenus confirment l'opinion de Samuel Pisar.

Née en 1904, la Dr C. Kousmine a fait toutes ses classes à Lausanne et a obtenu son baccalauréat scientifique en 1922 (mathématiques spéciales), ce qui l'a préparée à une pensée logique. En 1928, elle a obtenu son diplôme professionnel fédéral avec le titre de lauréate de la Faculté de médecine de Lausanne. En 1934, elle a ouvert son cabinet médical, après 6 années de formation hospitalière et l'obtention du titre de médecin FMH. De 1936 à 1946, elle a mené des travaux de recherche avec le Prof. Guido Fanconi, internationalement connu, puis elle a poursuivi cet effort à son cabinet. Cela l'a amenée à toujours mieux comprendre la nature et la cause des maladies dégénératives de l'Homme et à appliquer aux traitements des malades les acquisitions de la biologie. Les résultats exposés dans ce travail sont la conséquence de cet effort qui a été maintenu sur près de 40 ans.

La Méthode Kousmine

Dr Catherine Kousmine – Dr Philippe-Gaston Besson – Dr Alain Bondil – Dr François Choffat – Dr André Denjean – Dr Jean-Pierre Lablanchy – Dr Luc Moudon – Dr Patrick Paillard

Paru en 2011, éditions JOUVENCE



Et si la cause essentielle de nos maladies résidait dans nos erreurs alimentaires ? Et si l'état de santé de chacun passait par la prise en charge de son propre cas ? Et si le rétablissement de la santé se faisait par le rééquilibrage des fonctions d'assimilation, d'élimination et de défense ? C'est sur ces si que le docteur Catherine Kousmine a élaboré

sa méthode de prévention et de guérison des maladies dégénératives ainsi que le maintien du bien-être vital. Pour la première fois, ce sont des médecins qu'elle a formés qui s'expriment ici.

Les 5 piliers de la Santé

Dr Philippe-Gaston Besson – Dr Alain Bondil – Dr André Denjean – Dr Philip Keros

Paru en 2014, éditions JOUVENCE

Voici enfin une synthèse complète sur la vision de santé du docteur Kousmine qui donne à tout un chacun la possibilité de gérer son équilibre de santé. Les 5 piliers de la santé sont :

1. Une alimentation saine et consciente; 2. Un apport en vitamines et en compléments alimentaires; 3. Le maintien des équilibres biologiques (notamment l'équilibre acido-basique); 4. L'hygiène intestinale; 5. Une démarche psychologique. Chacun peut prendre conscience de sa responsabilité dans la gestion de son équilibre de santé et de ses maladies chroniques. Ce livre indique comment agir par vous-même (ou avec l'aide de votre médecin en cas de maladie déclarée) sur la fonction d'assimilation (nutrition et respiration), sur la fonction de régulation (apport de vitamines et d'oligo-éléments), ainsi que sur la fonction d'élimination du corps (hygiène intestinale, diète). Au-delà de la méthode, c'est aussi introduire la dimension psychologique et spirituelle.

