

Régime Kousmine

[Accueil](#) > [Nutrition](#) > [Régimes](#)



- En bref
- Les origines
- Les grands principes
- Menu type d'une journée
- Avantages et inconvénients
- Mon commentaire
- Références

En bref

[haut](#)

Perte de poids	Ce n'est pas le but.
Choix d'aliments	Assez varié
En pratique	Modérément facile à suivre à long terme si l'on aime le poisson et les plats végétariens.
Attention	Excès d'antioxydants (en supplément) Les lavements intestinaux peuvent être contre-indiqués Excès d'oméga-6 possible

Les origines

[haut](#)

Née en Russie en 1904 dans un milieu aisé, Catherine Kousmine part s'établir en Suisse avec sa famille, en 1918, à cause de la Révolution. Elle se révèle très douée pour les études et, en 1928, termine son diplôme de médecin en tête de classe. Elle s'oriente d'abord vers la pédiatrie.

Plus tard, à la suite du décès de deux jeunes patients atteints de cancer, elle s'intéresse à l'impact d'une nourriture saine sur le développement du cancer. Elle installe alors un laboratoire dans son appartement. Elle étudiera différentes diètes, sur des souris, pendant 17 ans! En 1949, des amis lui envoient un premier patient atteint du cancer, condamné à mourir en moins de deux ans. Pendant quatre ans, il suit la stricte discipline alimentaire qu'elle lui impose. L'homme survit une quarantaine d'années.

La D^{re} Kousmine croit qu'une alimentation raffinée et transformée contribue aux maladies chroniques et, à l'inverse, qu'une alimentation saine peut redonner à l'organisme ses capacités de guérison. D'après elle, il faut cependant lui associer une série de moyens : supplémentation en nutriments, hygiène intestinale, maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme, immunomodulation. Voilà la « méthode Kousmine ».

Fortement contestée par ses collègues du milieu médical, elle décide quand même d'appliquer sa méthode aux patients qui se montrent intéressés. Son premier livre, intitulé *Soyez bien dans votre assiette*, connaît un énorme succès, de même que les deux suivants, *La sclérose en plaques est guérissable* et *Sauvez votre corps*. Toujours, son message est clair : tout malade peut trouver un soulagement s'il accepte de se prendre en main, de changer son alimentation et de se plier à certaines règles de vie saine. La D^{re} Catherine Kousmine meurt en 1992, à l'âge de 88 ans.

Au Québec, on a surtout connu son travail grâce au D^r Roland Albert, animateur de radio, qui a notamment fait la promotion de sa célèbre crème Budwig. La D^{re} Kousmine avait révélé comment l'inspiration pour ce petit-déjeuner haut en vitalité lui était venue des travaux du D^r Johanna Budwig sur l'utilisation de l'huile de lin dans la prévention des polyarthrites, cancers et autres pathologies dégénératives.

Les grands principes

haut 

Les objectifs

Visé à redonner à l'organisme ses propres capacités de guérison.

Les grandes lignes

Holistique, la méthode Kousmine s'adresse à l'organisme dans sa totalité, quels que soit la pathologie et ses symptômes. C'est la raison pour laquelle le traitement de base s'applique à toutes les conditions.

La méthode Kousmine est basée sur ce qu'elle appelle les cinq piliers :

1. Une saine alimentation

C'est le premier fondement et le plus important. Il vise à apporter en quantité suffisante toutes les substances nécessaires à l'organisme et ainsi assurer la croissance, le renouvellement des cellules et une élimination adéquate. En voici les grandes lignes :

- une restriction calorique suffisante pour prévenir l'obésité;
- privilégier l'apport des protéines végétales par rapport aux protéines animales;
- limiter l'apport en graisses à 30 % ou moins de la totalité des calories ingérées; ces graisses doivent être exclusivement des polyinsaturées, issues d'huiles de première pression à froid;
- consommer quotidiennement des végétaux riches en fibres (voir notre fiche Fibres alimentaires);
- réduire le sel et l'alcool;
- consommer une grande quantité de légumes, surtout ceux de la famille des choux et ceux qui sont riches en bêta-carotène (généralement de couleur vert foncé ou jaune orangé);
- réduire la consommation de sucres rapides et d'amidons;
- consommer des céréales complètes;
- éviter la cuisson des viandes ou des poissons sur la braise ou à la rôtissoire, ainsi que les aliments grillés au point d'être brûlés;
- éviter de frire les aliments et de réutiliser les huiles ou les graisses de cuisson;
- préférer les cuissons à la vapeur douce ou à l'étouffée;
- réduire le café;
- éviter de réchauffer les aliments;
- éviter les aliments transformés (comme les charcuteries), ainsi que des aliments riches en additifs ou en colorants;
- faire une bonne place aux aliments contenant des antioxydants (sélénium, vitamine C et vitamine E).

2. L'hygiène intestinale

Une personne en santé devrait produire deux fois par jour des selles bien formées, mesurant environ 4 cm de diamètre et de 15 cm à 20 cm de longueur. Des modifications à l'alimentation peuvent être nécessaires pour y arriver, de même que des lavements intestinaux, au besoin.

3. Les suppléments alimentaires

Vitamines, oligo-éléments, [acides gras essentiels](#), etc.

4. L'équilibre acido-basique

L'alimentation doit de préférence être riche en aliments alcalins et faible en aliments acides. Dans l'approche Kousmine, le maintien d'un bon équilibre acido-basique dans l'organisme est fort important.

L'équilibre acido-basique se mesure dans l'urine à l'aide d'un papier réactif. Le [pH](#) ou le potentiel d'hydrogène, avec son échelle de 0 à 14, indique le degré d'acidité ou d'alcalinité de l'organisme. Le pH idéal dans l'urine doit se situer entre 7 et 7,5.

Il y a un surplus d'acide lorsque le pH est moins de 7. Dans ce cas, la méthode Kousmine recommande la prise de sels alcalins (calcium, magnésium, potassium, etc.) en vue de rétablir l'équilibre acido-basique. L'alimentation saine recommandée par Kousmine aide à maintenir un pH adéquat.

Aliments alcalins (à consommer en abondance)	Aliments qui produisent de l'acidité (à limiter)	Aliments très acidifiants (à éviter)
Raisins	Viande, poisson, volaille, gibier	Sucre blanc
Kiwi	Charcuteries, foie, rognons, abats, cervelle	Produits faits de farine blanche : pain blanc, biscottes, pâtisseries, pâtes, semoule
Pamplemousse, orange	Blanc d'oeuf	Huiles raffinées
Pomme, poire, pêche	Fromages forts et fermentés	Graisses hydrogénées
Pomme de terre	Légumes secs : lentilles, pois, haricots blancs	Thé, alcool, café, chocolat
Carotte, céleri, courgette	Asperges, artichauts, choux de Bruxelles	Bouillons gras
Épinards, laitue	Arachides	
Jus de tomate		
Noisettes		

5. L'immunomodulation et la cure de vaccin

Ces techniques de désensibilisation à des allergènes étaient d'abord effectuées à partir de souches microbiennes issues des différentes préparations pharmaceutiques ou de la peptone de viande. Elles ont évolué au cours des années. La Fondation D^{re} Catherine Kousmine propose maintenant des ensembles d'antigènes plus accessibles.

« Le but de cette technique n'est pas uniquement de trouver un agent spécifique de la pathologie, mais d'obtenir également un mélange d'allergènes suffisamment actifs pour d'une part induire au cours de la cure, une désensibilisation immunitaire à l'agent causal, et d'autre part relancer autant que faire se peut une défense immunitaire normale du sujet », peut-on lire dans le site Web de la Fondation, qui veille à la promotion des savoirs du célèbre médecin.

Ces techniques seraient utilisées – avec succès, selon la Fondation - dans le traitement de certains asthmes infectieux, de l'arthrose, de rhumatismes, de rhinites vasomotrices, de migraines.

Les mécanismes d'action

Allégués

L'alimentation moderne contribue à l'apparition de plusieurs maladies. Elle entraîne en effet deux phénomènes : la formation d'une flore microbienne malsaine et la fragilisation de la membrane de l'intestin qui devient poreuse. Cette dernière laisse passer dans le flux sanguin des substances qui ne doivent pas s'y trouver.

Pour prévenir la maladie, il faut donc réduire sa consommation d'aliments acidifiants, de protéines animales, de sucres, d'aliments trop cuits, et augmenter la consommation d'eau et d'aliments du règne végétal. On peut aussi procéder à des lavements intestinaux réguliers. Tous ces gestes favorisent la santé de la flore intestinale.

Aussi, d'après la méthode Kousmine, la consommation d'aliments crus ou cuits à feu doux procure à l'organisme plus de nutriments que les aliments très cuits.

Démontrés

Les études scientifiques, menées par Catherine Kousmine, ont été publiées de 1956 à 1966. Elles n'ont pas été poursuivies par la suite. La D^{re} Kousmine a quand même continué à colliger les résultats de ses expériences auprès de ses patients. Bien que ses résultats n'aient pas été publiés dans des revues scientifiques, il semble qu'elle ait obtenu un succès appréciable tout au long de sa carrière.

Cette diète n'a fait l'objet d'aucune étude clinique sérieuse. Toutefois, la Dre Kousmine rapporte qu'elle a pu suivre l'évolution de la sclérose en plaques chez 50 patients sur une période de 1 an. Parmi eux, 30 ont accepté de suivre ses conseils diététiques et ont vu une amélioration de leurs symptômes. Cela ne permet pas de tirer de conclusion quant à l'efficacité de ce régime contre la sclérose en plaques, mais on ne peut pas non plus écarter l'hypothèse de la Dre Kousmine.

De plus, les suppléments d'antioxydants (caroténoïde, [vitamine C](#), et [vitamine E](#)) n'auraient pas d'impact sur la maladie, selon deux études épidémiologiques¹.

Quant à l'hygiène intestinale, aux suppléments alimentaires ou à l'immunomodulation, les études à ce sujet sont insuffisantes pour confirmer leurs effets. Malgré tout, plusieurs naturopathes se basent sur la méthode Kousmine pour soigner leurs patients.

Ce qu'on peut dire, à tout le moins, c'est que la D^{re} Kousmine était particulièrement avant-gardiste. Elle recommandait l'huile de lin et la consommation de poissons bien avant que leurs vertus soient validées par de nombreuses études scientifiques!

Menu type d'une journée

haut 

Repas du matin

Crème Budwig (fromage maigre, graines, céréales entières, huile de lin, citron et banane)

Repas du midi

Salade de lentilles et vinaigrette à l'huile de tournesol

Riz brun

Crudités en abondance

Repas du soir

Filet de truite cuit au four en papillote

Légumes cuits à la vapeur

Pain intégral

Avantages et inconvénients

haut 

Satiété et bien-être

Un menu de type Kousmine comble bien la faim, notamment la crème Budwig, riche en fibres et en bons gras. Les aliments autorisés peuvent être consommés en quantité désirée.

En pratique

C'est une méthode modérément facile à suivre si l'on aime les aliments végétariens, le poisson et la cuisine méditerranéenne. À l'extérieur de chez soi et au restaurant, c'est plus compliqué, car il peut être difficile d'y trouver des noix, des graines, de bonnes huiles pressées à froid, des céréales entières, etc. La personne qui suit la méthode Kousmine doit donc apporter quelques aliments lorsqu'elle est à l'extérieur de chez elle, ou fréquenter des restaurants végétariens.

Perte de poids

Le but de la méthode Kousmine n'est pas la perte de poids, bien que la D^{re} Kousmine encourage le maintien d'un poids santé pour prévenir la maladie.

Attention

La méthode Kousmine encourage la consommation élevée d'huiles riches en oméga-6. Or, il est maintenant reconnu que nous devons plutôt les consommer avec modération. Toutefois, la D^{re} Kousmine recommande aussi les huiles riches en oméga-3, comme l'huile de lin, ce qui permet d'atteindre un rapport oméga-6/oméga-3 intéressant.

La prise de suppléments d'antioxydants (bêta-carotène, sélénium, vitamine C et E, etc.) est aujourd'hui très controversée. Les recherches tendent à démontrer que, s'ils sont pris en trop grande quantité, ces suppléments peuvent devenir « pro-oxydants ». Il est préférable d'augmenter sa ration d'aliments riches en antioxydants et d'éviter ces suppléments.

Les lavements intestinaux sont également controversés. Ils peuvent présenter un certain danger et ne conviennent pas à tous. S'assurer d'être bien informé avant d'entreprendre ce type de thérapie.

Mon commentaire

haut 

En alimentation thérapeutique, la D^{re} Catherine Kousmine a été une véritable pionnière. Plusieurs des recommandations alimentaires qu'elle a proposées la première sont maintenant endossées par les scientifiques.

