Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 15 (1985)
Heft: 4

Artikel: Dr. C. Kousmine : "les souris... ...m'ont beaucoup appris"
Autor: Gygax, Georges / Kousmine, Catherine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829654

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

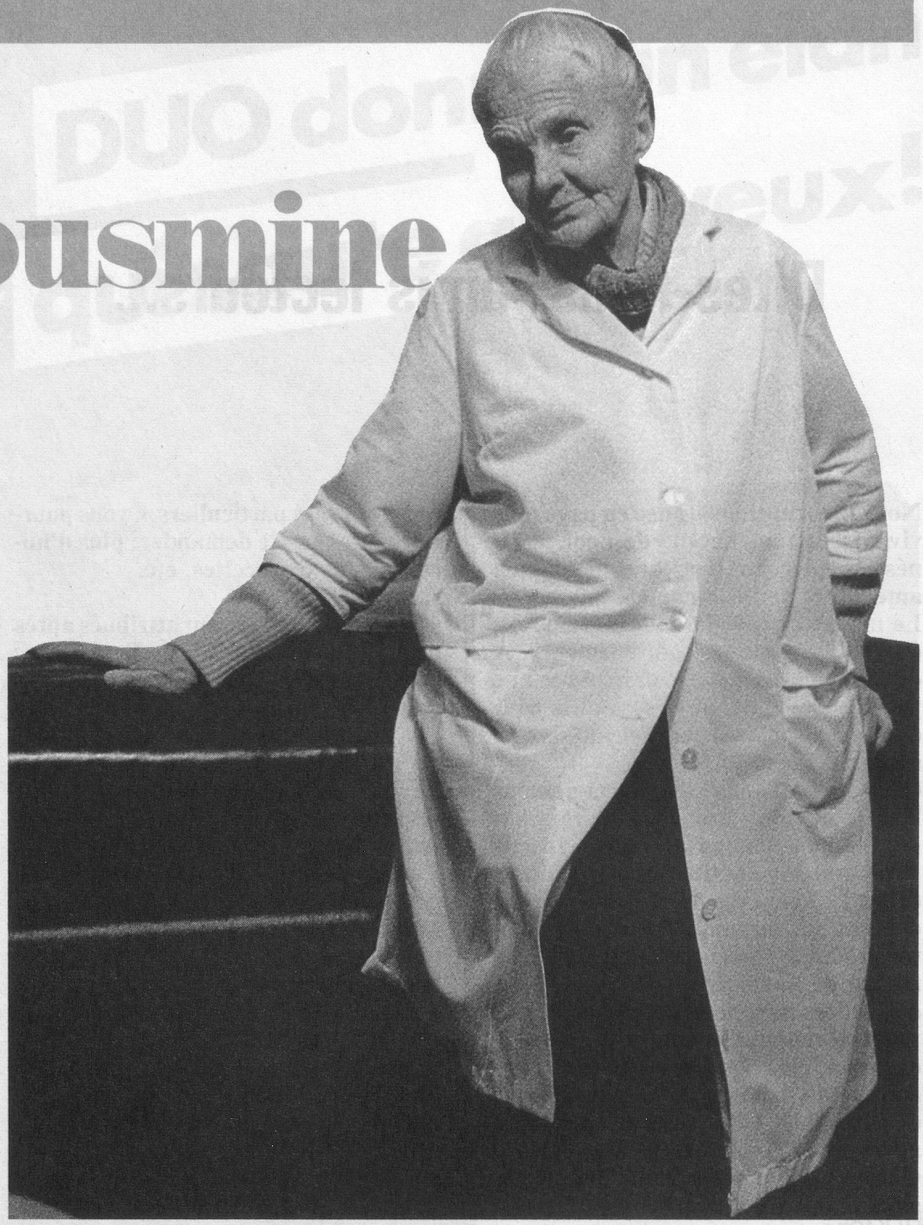
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dr C. Kousmine



C'est l'individu seul qui peut faire sa santé.

JEAN TRÉMOLLIÈRE

Dans son ouvrage intitulé «Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus» (Editions Tchou, Paris), le Dr Catherine Kousmine termine son dernier chapitre par ces phrases: «Le devoir le plus impérieux de chacun de nous est d'apprendre à préserver de la détérioration cette prodigieuse merveille qu'est notre corps, à le respecter et à bien le nourrir. Mais il s'agit pour pouvoir le faire de s'instruire et de **savoir** pour **survivre.**»

Savoir pour survivre. Tout est là! Or, le commun des mortels ne sait pas. Paresseux il renâcle devant l'effort nécessaire à une bonne information. Il est apparemment en santé et se persuade que ça va durer.

A voir le Dr Kousmine, 80 ans passés, on doit s'incliner. Si le physique n'est plus celui de ses 20 ans, son esprit est d'une vivacité époustouflante, sa mémoire aiguë et son énergie intacte. Son activité ajoutée à une stricte discipline alimentaire et à une culture physique bien comprise explique cette jeunesse qui émerveille. Ses idées ont fait du chemin, ses théories sont mondialement connues et les disciples qu'elle a formés — une cinquantaine de jeunes médecins venus d'un peu partout — contribuent à ce succès. Son principe de base expose une vérité majeure, à savoir que la dégradation de la santé est en rapport avec la dégradation de l'alimentation. L'industrie, chimique en particulier, porte une part de responsabilité dans cette évolution contre laquelle il est possible de se prémunir. Quarante années de recherche sont à l'actif de la vaillante octogénaire; recherches tendant à déterminer les causes des maladies dégénératives telles que le cancer, la sclérose en plaques, la polyarthrite chronique évolutive, l'infécondité des couples, les maladies cardio-vasculaires, les caries dentaires, etc., etc. Elle avertit: «Nous nous préparons un chemin de croix, parfois des plus cruels, avec notre boulimie de produits trop raffinés. Nous mangeons de plus en plus de produits «vieux et morts». Il est grand temps que les gens réapprennent à se nourrir normalement.»

L'explication par le film

Le public — nous l'avons souligné plus haut — est encore mal informé. Alors de grands moyens sont prévus, notamment un film de 55 minutes dont le but sera d'exposer de façon vulgarisée les concepts élémentaires de prévention des maladies dégénératives. Il est question que des médecins suisses et étrangers collaborent à cette réalisation. Un problème reste à résoudre: le financement. C'est l'Association pour la Prévention du Cancer, à Lausanne, qui parraine ce grand projet.

Le docteur Kousmine a, bien entendu, des détracteurs. «Aînés» n'a pas à prendre parti, mais notre journal estime que cette grande dame de la médecine mérite qu'on lui consacre quelques pages; qu'on s'intéresse à celle qui donne l'exemple: il suffit de constater sa merveilleuse santé de 4 fois 20 ans pour se sentir concerné par des théories diffusées dans le monde entier et que nombre de personnalités étrangères, à commencer par le président du Brésil, M. Tancredo Neves, ont adoptées avec succès.

Comme son nom l'indique, le Dr Kousmine est d'origine russe. La Russie, ses parents et leurs enfants l'ont quittée, chassés par la Révolution. Fortunée, la famille avait l'habitude de venir séjourner en Suisse en hiver. Pendant la Première Guerre mondiale, coincés en Russie, les Kousmine décident en 1915 d'entreprendre un nouveau et difficile déplacement

Au-dessus de Lutry, au cœur des vignes...

«Les souris... ... m'ont beaucoup appris»

jusqu'en Suisse. En 1918, c'est la ruine et la nécessité de demeurer chez les Helvètes en abandonnant tout ce qu'ils possèdent en Russie, notamment des terres, des immeubles et une usine d'huile de tournesol. Catherine, 14 ans à l'époque, fait des études en Suisse, et grâce à l'énergie de ses parents, de la mère surtout, la famille ne sombre pas dans la misère. Cette vaillante mère aimait à confectionner les vêtements de ses enfants. Associée à une compatriote, elle se met à travailler pour la haute couture. «Elle nous a tirés d'affaire» souligne le docteur. Suit un bachot à Lausanne, bachot scientifique avec les garçons, ce qui était notablement plus difficile, chapitre mathématiques surtout. Puis études de médecine à la faculté de Lausanne, dont elle devient lauréate, ce qui lui vaut une belle médaille. Une sœur du Dr Kousmine s'est aussi distinguée chez nous comme professeur de physique à l'Ecole polytechnique de Lausanne.

Deux francs la consultation

«En Suisse, déclare le Dr Kousmine, les études de médecine sont très théoriques. Les étudiants ont peu de contacts avec les malades. Pendant mes études je me suis occupée personnellement de 12 malades en tout et pour tout. Porteuse du diplôme fédéral j'avais l'impression de ne rien savoir... Pendant 6 ans j'ai fait des stages hospitaliers à Lausanne et Zurich. Et c'est au cours de ces stages que s'est définie la direction que j'allais prendre. Je ne voulais pas me spécialiser sur une partie du corps humain. Ce qui m'intéressait, c'était la santé globale de l'individu. J'ai choisi la pédiatrie et j'ai bénéficié à Zurich d'une formation sous la direction du professeur Fanconi. Mes stages se sont terminés à Vienne et je me suis installée à Lausanne en 1934. Ce ne fut pas facile: quand on s'installe on fait des dettes! La pédiatrie n'étant pas reconnue à l'époque en Suisse romande en tant que spécialité, j'ai fait en plus de la médecine générale. A l'époque, l'Assurance infantile obligatoire pour tous les écoliers payait 2 francs la consultation, quelle qu'en fût la durée (tarif pour un adulte 4 francs). Je faisais mes visites à bicyclette. Mais avec 2 francs par enfant je n'arrivais pas à tourner, même en travaillant 14 heures par jour. Je suis alors devenue médecin indépendant. En comptant les stages, j'ai donc, depuis l'obtention du diplôme, près de 60 années de médecine derrière moi...

«J'avais fait de la recherche avec le professeur Fanconi. J'ai poursuivi pendant 10 ans en liaison avec Zurich, puis seule. J'ai par la suite trouvé deux compagnons de route pour faire de la recherche dans le domaine du cancer, maladie qui frappe le quart de la population. Nous voulions comprendre pour quelle raison et dans quel but le corps construit le cancer. Telle était la motivation fondamentale de notre recherche.

De la souris à l'homme

«Nous avons d'abord travaillé sur le cancer de la souris. J'ai rapporté de Paris une souris portante appartenant à une race dont 90% développait un cancer mammaire vers l'âge de 4 mois. Elle a eu 12 petits qui ont aussi procréé. Mais alors qu'à Paris le taux des cancéreuses était de 90%, il est tombé chez moi à 45%! Pourquoi? A Paris, à Curie, les souris recevaient de l'eau à boire en suçant une pipette et elles se nourrissaient en secouant un distribu-

Une recette du Dr Kousmine

Petit déjeuner: thé léger + crème Budwig selon recette ci-dessous: 2 cuillerées à café d'huile de lin (Biolin) + 4 cuillerées à café de seré maigre: battre en crème. Ajouter le jus d'un ½ citron, une banane bien mûre écrasée, ou une cuillerée à café de miel, 1 cuillerée à café de graines oléagineuses fraîchement moulues (à choix lin **ou** tournesol, **ou** sésame, amandes, noix, noisettes, etc.), 2 cuillerées à café de céréales complètes fraîchement moulues et crues (à choix gruau d'avoine ou orge mondé, riz complet, sarrasin) et des fruits frais.

Midi: se nourrir de fruits et de légumes crus ou cuits, foie, viandes et poissons maigres, fromages, de préférence le fromage blanc (type seré.) Consommer **quotidiennement** des céréales complètes cuites en potages ou plats, entières ou concassées, ou fraîchement moulues: blé, pilpil, seigle, avoine, orge, millet, maïs, sarrasin, riz complet, à choix.

Soir: repas léger sans viande, selon les mêmes principes.

teur de comprimés sensés contenir tout ce dont elles avaient besoin. Je ne possédais pas de distributeur automatique ni de comprimés nutritifs. Je donnais à mes souris du pain sec, du blé, des carottes, de la levure de bière; la moitié du temps une nourriture morte, l'autre moitié une nourriture vivante. Le taux des cancéreuses est tombé de 50%. Et j'étais quelque peu déçue que mes souris ne fabriquent pas les cancers que je me proposais d'observer. Ce n'est que plus tard que j'ai compris que chez l'homme aussi l'alimentation joue un rôle primordial dans la survenue du cancer. En 1949, un ami m'a amené mon premier cancéreux né en 1898, qui était considéré comme perdu. Une tumeur maligne était apparue chez lui au nez, qui après 2 ans s'était attaquée au squelette. Il s'agissait d'un sarcome généralisé qui, à ce stade, ne permet de vivre qu'environ deux ans. J'ai appliqué ma méthode de correction alimentaire et d'apport de vitamines. Cet homme vit toujours, libéré depuis près de 25 ans de son cancer. Il a 87 ans.

«Là-dessus j'ai lu un travail du professeur Maisin de Louvain. Mon camarade de recherche et moi lui avons rendu visite. Il avait donné à des rats du riz blanc additionné d'un colorant jaune d'aniline employé pour teinter le beurre d'hiver trop blanc. En donnant au lieu de riz blanc du riz complet naturel, pas de cancer. En 1983 un groupe de jeunes médecins m'a demandé d'expliquer mes résultats. J'ai présenté trois cas de maladies dégénératives très graves, une sclérose en plaques progressive, sortie de sa chaise roulante et pouvant se mouvoir sans cannes; un cas de sclérodermie (le malade ne pouvait rien tenir dans ses mains), rendu en 2 ans à la vie sociale, et un cas de cancer aigu bilatéral du sein, pris en charge en 1980. J'ai appliqué à ces cas ce que mes souris m'avaient appris. J'avais trouvé que le cancer répond à un besoin du corps et le défend contre une agression toxi-infectieuse d'origine essentiellement intestinale. J'ai cherché à supprimer le besoin en désintoxiquant la malade (lavements, jeûne), en l'inondant de vitamines et en lui prescrivant une alimentation saine. Dès le 3e mois, les douleurs ont diminué. Les soins ont duré quelque 8 mois; les tumeurs ont régressé et même disparu du côté le moins atteint. La malade a ensuite reçu des rayons à Berne. En 1983 j'ai pu la présenter à mes élèves, apparemment guérie et cet état se maintient en 1985. Un cancer aigu tue normalement en quelque 6 mois. Aujourd'hui je reçois des appels au secours du monde entier. Je les envoie à mes élèves.

«Je considère que je suis une privilégiée: mon chemin a été tracé par le résultat bénéfique de mes recherches.»

— Bien vieillir, cela se passe comment, à votre avis?

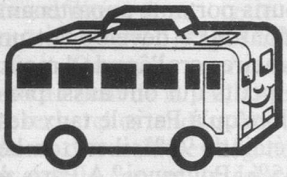
— Il faut continuer à être actif, faire du sport, vivre avec un hobby. Il faut éviter les erreurs alimentaires, les corps gras dénaturés que nous devons en partie à la Deuxième Guerre mondiale. Il faut fuir toute alimentation artificielle, spécialement les huiles extraites à chaud et les graisses dites végétales, préparées par les industries. Des aliments naturels, frais et crus doivent faire partie de tous les menus.

Cette conclusion enfin, pleine de confiance dans les méthodes que le Dr Kousmine s'applique, naturellement, à elle-même: «Je compte bien pouvoir travailler encore quelques années. Mais... ce n'est pas moi qui commande!»

G. G.
Photos Y. D.

BIEN VOUS CONDUIRE ... NOTRE SEUL DÉSIR!

- Sorties sociétés, contemporains
- Voyages
- Excursions



Cars modernes et confortables avec **frigo, table, WC,** air conditionné ou pulsé

Maupas 10, 1004 Lausanne
(021) 36 32 17 - 36 32 21

VOYAGES BERLENDIS SA

Maison de repos pour personnes âgées
Convalescence, retraite

Résidence Mon-Désir

Tranquillité, verdure
Magnifique panorama
Cuisine soignée
Soins médicaux

Roger Grandjean
Directeur

Chemin des Novalles 1
1807 Blonay s/Vevey
près Pavillon Mottex

Case postale 55
Tél. 021 / 53 36 55