



## Sommaire - Introduction

A.1

« La base d'une alimentation personnalisée »

- A.1 Sommaire
- A.2 La Doctoresse Catherine Kousmine - Extrait du livre  
« Sauvez votre corps »
- A.3 La Doctoresse Natasha Campbell-McBride - Extrait du livre  
« Le syndrome entéro-psychologique »
- A.4 Les fondements
- A.5 Nos erreurs alimentaires
- A.7 Nos erreurs alimentaires - Qualité
- A.8 Nos erreurs alimentaires & Quantité
- A.9 Nos erreurs alimentaires & Conséquences



## La Doctoresse Catherine Kousmine

A.2

« La base d'une alimentation personnalisée »

Extrait du livre **SAUVEZ VOTRE CORPS !** Edition ROBERT LAFONT

→ 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.

[...] S'appuyant sur ses travaux de recherche et sur sa longue expérience thérapeutique, le docteur Kousmine affirme qu'il est pourtant possible d'échapper aux maladies dégénératives et, bien souvent, de guérir de leurs atteintes les plus graves :

- polyarthrite chronique, sclérose en plaques, cancer, sida -  
en revenant à une alimentation saine naturelle et authentique.

Chacun de nous, en réformant sa façon de se nourrir, pourra donc se protéger des maladies, tirer le meilleur parti des joies de la vie et assurer à ses enfants un avenir heureux



Photo: D. Pichonnet



## La Doctoresse Natasha Campbell

A.3

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Les vues de Natascha Campbell-McBride sont de la même veine que celles de Catherine Kousmine :

Il existe également pour elle une relation indéniable, étiologique, et directe entre la perturbation de la flore intestinale générée par l'alimentation erronée de l'individu concerné, la mauvaise qualité de ses muqueuses intestinales, et le déséquilibre de son immunité, entraînant des troubles de santé somatiques et surtout psychiques. Elle semble être la première à affirmer aussi clairement l'impact de ce mécanisme physiopathologique sur des syndromes psychiatriques sévères tels que la schizophrénie, l'autisme, la dépression, l'hyperactivité avec déficit d'attention, la dyslexie !

C'est le syndrome entéro-psychologique.



## Les fondements

A.4

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ L'idée que la membrane de l'intestin grêle soit perméable, permettant ainsi l'assimilation des éléments nutritifs contenus dans le chyle est connue et bien acceptée.

Mais ce qui l'est moins, c'est le fait que cette porosité physiologique puisse être perturbée par différents facteurs comme une alimentation entraînant une carence en AGPI (acides gras polyinsaturés), le stress, ou les traitements utilisant des xéno-biotiques (substances étrangères à l'organisme et produisant des effets secondaires toxiques).

Et ce qui l'est encore moins, c'est que la perte de l'intégrité membranaire de l'intestin puisse entraîner des déséquilibres immunitaires pouvant eux-mêmes être directement responsables de la survenue maladies auto-immunes et dégénératives chroniques et même de désordres psychiques.

→ Or ce principe étio-pathologique est simple : De la qualité de cette membrane intestinale dépend sa capacité à filtrer les molécules contenues dans la lumière de l'intestin.

Or si elle est enflammée, elle devient plus poreuse, et laisse alors passer de plus grosses molécules qui, à l'état normal, ne devraient pas la traverser. C'est cette irruption à l'intérieur de l'organisme de particules agressives ou étrangères à l'organisme qui est pathogène. \_\_\_\_\_



## Nos erreurs alimentaires

A.5

### « La base d'une alimentation personnalisée »

- Les fruits cueillis avant leur maturité,
  - Ils n'arrivent plus à mûrir
  - N'a pas la saveur que nous devrions connaître
  - Quel est impact de cette évolution sur notre santé ?
- Les légumes cultivés sur des sols traités aux engrais synthétiques
  - Perdent leur saveur normale.
  - Intoxication aux pesticides
  - Quel est impact de cette évolution sur notre santé ?
- Mise à la portée de tous du sucre blanc raffiné
  - Calories vides – Aliment mort
  - Intoxication au chrome
- Apparition des meuneries.
  - Farine blutée et privée de principes vitaux
  - Le pain blanc vient remplacer le pain brun du pauvre
  - Le riz blanc, Le pain blanc et les pattes blanches (1/3 de l'alimentation) sont des calories vides
  - Suppression de la coque de la graine qui est riche en minéraux, en oligo-éléments indispensables aux réactions enzymatiques (manganèse, cobalt, cuivre, zinc, chrome, sélénium), en vitamines B, F
  - Suppression du germe doté des mêmes propriétés que la coque contient les vitamines A et E
- Apparition des graisses végétales et margarines
  - Intoxication au nickel
  - Hydrogénation des huiles végétales pour obtenir un point de fusion à 20°C, une graisse végétale solide (margarine) contribuant à une malnutrition.
  - Par leur rôle anti métabolites elles aggravent la carence en vitamine F (acides gras essentiels)



## Nos erreurs alimentaires - Qualité

A.6

### « La base d'une alimentation personnalisée »

- Huile extraite à chaud
  - Elles n'ont plus leur goût spécifique, ni leur faculté de rancir
  - Calories vides – Aliment mort
  - Les vitamines F ou acides gras polyinsaturés, que ces huiles contiennent et qui nous sont indispensables, se déforment sous l'influence de la chaleur et deviennent biologiquement inactives (voir Fiches Acides gras essentiels)
- Consommation abusive de beurre
  - Production intensive de vaches (18% de la pollution mondiale en CO2)
  - Ce gras est assimilable par le veau (400g / jour) qui doit passer de 35kg à la naissance à 250 kg à raison d'un kg par jour en moyenne.
  - Plus de 30g de beurre par jour favorisent des troubles graves pour la santé (voir Fiches Maladies dégénératives)
  - Calories vides – Aliment mort (pas pour le veau car il est présent dans le beurre de la vache avant d'être transformé par l'homme).
- Abus des conserves
  - Apparition de tumeurs
  - Alimentation dénaturée
- Aliments trop vieux
  - Les « aliments morts » peuvent se conserver plus longtemps (10 à 20% de nutriments). Les plus longues conservations impliquent une perte supplémentaire en micronutriments.
- Stress et angoisse d'animaux comme le porc
  - Passage de colibacilles de l'intestin dans le sang et les muscles pouvant rendre la viande impropre à la consommation.



## Nos erreurs alimentaires - Qualité

« La base d'une alimentation personnalisée »

A.7

- Aliments privés de facteurs vitaux
  - Aliments trop raffinés souvent trop vieux
  - Absence de céréales à l'état de graines compètes et vivantes
- Pauvreté des rations en légumes crus sources de
  - Vitamines
  - Minéraux
  - Fibres végétales indispensables à une fonction intestinale régulière et normale.
- Huiles extraites à chaud
- Surabondance de corps gras inadéquats (Oméga 6 - saturés - CIS-TRANS)
- Insuffisance de corps gras indispensables (Oméga 3 – Polyinsaturés – CIS – CIS)
  - Perméabilité intestinale
  - Dysfonctionnement du système immunitaire
- Excès de viande
- Abus de conserves
- Toxicité liée à des polluants omni présents, excitotoxines (« maltodextrines » = glutamate), additifs alimentaires, produits OGM,...

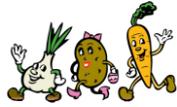


## Nos erreurs alimentaires - Quantité

« La base d'une alimentation personnalisée »

A.8

- La quantité de sucres «raffinés» a considérablement augmenté en cent ans (+ 1200%), passant de 5 kilos par an et par habitant à plus de 60 kilos (en 1980) !!  
**Il en résulte** des sécrétions massives d'insuline qui entraînent secondairement une chute du taux de sucre dans le sang (hypoglycémie), s'accompagnant de fatigue et d'une sensation de faim. Tout ceci favorise le grignotage en dehors des repas, mais aussi le déséquilibre du pancréas avec tendance à l'obésité et même au diabète.
- La consommation de viande est passée de 20 kilos par an et par habitant en 1840 à plus de 100 kilos en 2009 ! Il s'ensuit un apport non négligeable de graisses animales. On trouve des graisses saturées dans tous les produits laitiers. Dans le même laps de temps on est passé de 18% à 45% de consommation de graisses saturées avec pour conséquence un déficit toujours plus grand n huiles de première pression à froid, riches en acides gras insaturés (Voir fiches sur les Acides Gras essentiels).



## Nos erreurs alimentaires - Conséquences

A.9

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Désordres de santé les plus divers, fonctionnels ou organiques
- Affaiblissement de notre organisme
- Affaiblissement du système immunitaire
- Affaiblissement avec l'âge (vue, ouïe, dents, effort cardiaque)
- Fatigue chronique – hyperactifs -
- Vicariance du colon (dispersion dans les tissus de la colopathie)
- Etats inflammatoires récurrents
- Etats allergiques récurrents
- Irritabilité – susceptibilité - impatience
- Sautes d'humeurs récurrentes
- Anxiété – angoisses
- Perte de mémoire - déconcentration
- Stress chronique
- Etats dépressifs
- Maladies dégénératives de plus en tôt dans l'âge