

Alimentation Kousmine et SEP

dimanche 15 octobre 2017

Le 5 octobre 2017, une petite dizaine de participants s'est réunie dans les locaux de l'Ecole-Club Migros à Balexert (GE) pour participer à la journée animée par Nathalie Sauthier – Conseillère en Nutrition et Santé. Tout le monde est arrivé avec engouement malgré les aléas du trafic très dense du début de journée.

La formation s'est déroulée au rythme de deux ateliers de cuisine, afin de préparer le petit déjeuner et le dîner des participants, et de deux parties théoriques sur la Méthode du Dr C. Kousmine.

Ateliers cuisine et recettes

Au menu du premier atelier, Nathalie Sauthier a proposé une délicieuse crème Budwig qui contient les ingrédients complets pour un petit-déjeuner sain et nutritif, accompagnée de tisanes, de jus de pomme ou de «Chi café».

- [Recette «Crème Budwig»](#)

Pour la pause de midi, les participants ont concocté un délicieux «Risotto crémeux à la courge». Une expérience qui nous a prouvé qu'il est facile et rapide de cuisiner un plat avec le choix d'une alimentation saine et gustative! Un pur délice!

- [Recette «Risotto crémeux à la courge»](#)

Partie théorique: la Méthode du Dr C. Kousmine

Une fois le ventre bien rempli, Nathalie Sauthier a enchaîné avec la partie théorique sur la Méthode du Dr C. Kousmine dont voici un résumé:

L'approche à visée thérapeutique de la Doctoresse Kousmine prend en charge la globalité de chaque individu. C'est-à-dire, tant au niveau diététique que sur son mode de vie. Elle s'est posée une question fondamentale sur le lien entre notre alimentation et notre santé; notion que l'on retrouve dans 6 piliers.

Les 6 piliers de la Méthode du Dr C. Kousmine

1. Alimentation

2. Hygiène intestinale
3. Equilibre acido-basique
4. Micronutrition (supplémentation en vitamines, minéraux et oligo-éléments)
5. Réhabilitation immunitaire
6. Soutien émotionnel

Premier pilier: une alimentation saine

Voici la pyramide alimentaire préconisée par le Dr Kousmine. On peut remarquer que les huiles (de 1^{ère} pression à froid) ont nettement plus d'importance dans la consommation recommandée que dans la pyramide alimentaire habituelle.

Par ailleurs, les aliments ont subi beaucoup de transformation au gré des époques avec l'arrivée de la production industrielle. Un impact qui n'est pas sans conséquences sur notre façon de nous alimenter. C'est pourquoi le message suivant est essentiel: «Manger des produits les moins modifiés possible, de qualité (de manière à garder un maximum la valeur nutritionnelle et sans éléments «toxiques») et de manière diversifiée.»

Deuxième pilier: l'hygiène intestinale

La flore intestinale est la «source» de notre système digestif. Un marqueur fiable qui reflète notre état de santé. Quand l'intestin est sain, nous devrions pouvoir aller à selle deux fois par jours sans symptômes de fermentation (gaz, ballonnement) ou de putréfaction (odeurs).

Troisième pilier: l'équilibre acido-basique

Trop d'acides stockés dans notre corps ont des conséquences directes sur la fatigue, l'état de santé général, l'humeur ou la performance physique par exemple. Les aliments producteurs d'acides (protéines notamment), le café et l'alcool en consommation excessive ou le stress sont des causes qui peuvent influencer l'équilibre de l'acidose métabolique.

Quatrième pilier: la micronutrition

Parfois, l'alimentation seule ne permet plus de fournir une quantité d'éléments suffisante pour combler un manque important en vitamines et/ ou oligo-éléments. Un complément adéquat peut donc être approprié pour rééquilibrer la flore intestinale.

Pilier 5: la réhabilitation immunitaire

Le but de cette technique est que le corps retrouve une relance immunitaire normale face à la maladie. Une démarche qui peut s'entreprendre uniquement si l'ensemble des piliers précédents est en équilibre.

Pilier 6: le soutien émotionnel

Il est important pour chacun de trouver sa manière de gérer au mieux ses émotions face aux différents événements qui peuvent nous toucher, comme un deuil ou toute forme de choc émotionnel. Il existe une multitude d'outils à disposition pour gérer ses émotions (méditation, yoga, kinésiologie, art-thérapie, balade dans la nature etc...); un choix à faire en fonction de ce qui nous parle et nous fait du bien.

La méthode Kousmine est un fil conducteur pour trouver un équilibre entre tous ces concepts. Il ne s'agit pas d'imposer des interdits ou des règles, cependant, de permettre à chacun de se pencher sur la question du rôle de l'alimentation sur la santé.

Cette journée a été marquée par la belle énergie, l'enthousiasme et la bienveillance qui régnait au sein du groupe. Un grand merci aux participants ainsi qu'à Nathalie Sauthier pour cette journée intense en échanges, conviviale et savoureuse pour nos papilles. C'est tout l'art de la magie de la cuisine!

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch