



Suzanne **Preney** et Brigitte **Favre**

Préfaces : Alain **Bondil** et Judith **Baumann**

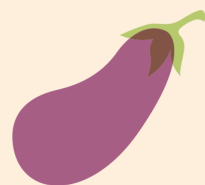
Photographies : Fred **Hatt**

En cuisine : Emmanuel **Poidevin** et Brigitte **Favre**



# ***Kousmine gourmande***

*180 recettes pour votre bien-être*



**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Je mange bio, responsable et bon*, D<sup>r</sup> Karl von Koerber & Hubert Hohler

*Zéro déchet, zéro gaspi*, Lisa Masset

*Mes 50 super aliments +1*, Caroline Balma-Chaminadour

**Également parus aux Éditions Jouvence :**

*Happy Veggie*, Juliette Pochat

*Recettes sans lait ni gluten*, Valérie Cupillard

*Algues faciles*, Carole Dougoud Chavannes

*Recettes ayurvédiques faciles*, Janet Gomez

*Les Graines germées de A à Z*, Carole Dougoud Chavannes

*De la cueillette à l'assiette, salades et fleurs sauvages*, Catherine Charmetant & Philippe Rivault

Catalogue gratuit sur simple demande

**Éditions Jouvence**

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2005 pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-994-3

Textes et recettes © Suzanne Preney et Brigitte Favre

Préfaces © Alain Bondil et Judith Baumann

Poèmes © Jean-Bernard Fasel

Photographies © Fred Hatt

En cuisine: Emmanuel Poidevin et Brigitte Favre

Maquette: Anne-Sophie Peyer

Mise en pages: PCA/CMB

Lithographie: Datatype, Roger Emmenegger, Lausanne

Couverture: Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# SOMMAIRE

Préfaces d'Alain Bondil et de Judith Baumann	4
Introduction	7

## PREMIÈRE PARTIE 9

Dans le sillon du D <sup>r</sup> Catherine Kousmine	10
Les 12 incontournables du panier Kousmine	16
Les indispensables	80
La qualité: une exigence	94

## DEUXIÈME PARTIE 101

Au fil du temps	103
Et si nous passions en cuisine...	106
Printemps	117
Été	143
Automne	171
Hiver	197
Précieux restes	226
Et quelques sauces	228

Conclusion	231
Notes	233
Index	235
Table des recettes	237
Bibliographie	243
Note sur les auteures	245
Remerciements	247

# PRÉFACES

Le D<sup>r</sup> Catherine Kousmine, dès les années cinquante, s'inquiétait des conséquences sur notre santé des nouvelles techniques industrielles de production et de transformation des aliments. Dès cette époque, elle prônait l'intérêt des huiles vierges, biologiques et pressées à froid, des céréales complètes biologiques, des légumes et des fruits frais et déconseillait les graisses « artificielles » telles les margarines.

Depuis peu, personne ne conteste plus le rôle de l'alimentation comme facteur de santé. Très officiellement, il est reconnu qu'un tiers des cancers sont en relation avec notre alimentation. Devant le bouleversement de nos habitudes de vie (absence de petit-déjeuner, journée continue, repas sur les lieux de travail, restauration rapide...), on en vient même à recommander, spots télévisés à l'appui, la nécessité de consommer dix fruits et/ou légumes frais au quotidien. Par ailleurs, le nombre de personnes atteintes de maladies chroniques et dégénératives ne cesse d'augmenter. L'information dans ce domaine est plus que nécessaire. Elle est vitale !

Contrairement à nombre de ses prédécesseurs, le D<sup>r</sup> Kousmine s'est employée à former des élèves afin de pérenniser son expérience. Ce livre s'inscrit donc dans la suite des ouvrages consacrés par ses élèves à

l'actualisation et la diffusion de sa Méthode. Il est écrit par deux femmes qui pratiquent et conseillent depuis de nombreuses années cette alimentation saine. Leur expérience de mère et d'épouse est un atout inestimable qui leur permet de proposer des recettes de qualité, faciles à réaliser, tout en restant d'un coût abordable.

Dans le contexte actuel, cet ouvrage vient à point nommé. Il devrait permettre à ceux qui sont encore en bonne santé – et qui veulent le rester – de choisir une alimentation saine et gustative. Ceux qui sont malades ou stabilisés pourront y trouver le moyen de diversifier leur alimentation sans s'écarter des règles indispensables que le D<sup>r</sup> Kousmine enseignait et qui ont fait sa réputation. Car, de même que chacun s'emploie à préparer sa retraite, il est aujourd'hui indispensable de se constituer un « capital santé ».

En fait, ce livre est destiné à aider chacun de nous à profiter le plus longtemps et au mieux des plaisirs de la vie !

**D<sup>r</sup> Alain Bondil**

Membre d'honneur de la Fondation

D<sup>r</sup> Catherine Kousmine (Suisse)

Président d'honneur de l'Association

Kousmine Française (AKF)

Ce livre vous confortera avec l'idée qu'il est possible d'allier plaisirs de la table et diététique.

Quand nous mangeons, nous n'avons plus, pour la plupart d'entre nous, le souci du lendemain. Dans cet espace libéré, se sont installés la culture et le plaisir. La méthode Kousmine, qui nous est proposée ici, ne part pas d'un interdit et elle me semble être un fil conducteur pour trouver un équilibre entre ces concepts.

Ce qui m'a séduite dans cette cuisine, c'est la qualité des produits utilisés et l'équilibre dans le choix de leurs associations. Subtilité des saveurs et souci visuel s'accompagnent au fil des recettes, qui sont à la portée de tous.

La cuisine que nous pratiquons à La Pinte des Mossettes s'inscrit dans cette même ligne, celle d'une cuisine à la respiration légère. C'est probablement ce qui a incité

la présidente de l'Association Kousmine à nous demander de préfacier cet ouvrage, dont les recettes ont été réalisées par notre chef, Emmanuel Poidevin.

Un repas est à mes yeux un acte convivial, une rupture savoureuse dans un monde habité par le stress. La cuisine, plus que de se faire l'interprète de l'imaginaire, est une quête, celle du geste juste, qui requiert de la présence et une intention. Se crée alors un échange entre les protagonistes de la scène.

Je suis enfin convaincue que l'acte de manger nous donne des indices sur nous-même qui peuvent nous permettre d'entrer en relation avec soi.

**Judith Baumann**  
Restaurant *La Pinte des Mossettes*,  
Ateliers de *Saveurs sauvages*,  
Cerniat (Suisse)



D<sup>r</sup> Catherine Kousmine (© photo Alain Bettex)

# INTRODUCTION

Ce livre a été écrit à la demande des patients et stagiaires qui souhaitent manger avec plaisir, en alliant gastronomie et santé.

Il se veut simple et accessible à tous.

Beau, bon, sain, vite préparé et peu coûteux sont les critères choisis pour la préparation des recettes. Elles sont une invitation à redécouvrir les vraies saveurs et la convivialité, en famille ou entre amis. Elles sont destinées à chaque cuisinier, débutant ou confirmé.

Nous avons pensé en particulier aux mères et pères soucieux de la santé de leur famille, ainsi qu'aux personnes qui travaillent et disposent de peu de temps.

La première partie du livre présente les caractéristiques d'une alimentation-santé. La deuxième partie vous convie à la mettre en pratique.

Les données scientifiques n'y sont pas développées, mais citées.

En ce qui concerne les oméga 3, 6 et 9, autrement dit le domaine des corps gras, ils constituaient il y a cinquante ans déjà la base des travaux du Dr Catherine Kousmine.

Ses recherches sur le cancer, la sclérose en plaques (SEP), la polyarthrite chronique évolutive (PCE) et le sida, et les résultats obtenus chez ses patients ont construit sa réputation. L'application de la Méthode du Dr Catherine Kousmine pourrait permettre la prévention et le traitement de maladies actuelles, telles que les allergies, l'obésité ou encore la fibromyalgie, la recto-colite hémorragique, la maladie de Crohn...

La violence, autre problème de société majeur, trouve une partie de sa résolution dans un équilibre alimentaire. Les oméga 3 y ont une place importante. Pour preuve, l'expérimentation réalisée par le Pr Bernard Gesch, de l'Université d'Oxford, à la prison d'Aylesbury, sur une population de jeunes délinquants âgés de 16 à 21 ans. La supplémentation en acides gras oméga 3, en vitamines et oligoéléments a permis la réduction de la violence sur eux-mêmes, entre eux et à l'égard de leurs gardiens, ceci en quinze jours à peine. Une alimentation saine permet une bonne gestion du stress et une diminution du comportement agressif... Le problème est que ces jeunes gens ne sont pas intéressés par une alimentation saine. Hamburger, frites, ketchup et boisson au cola ont leur préférence !

De la même manière, une expérience réalisée dans un établissement pour enfants en difficulté, battus, abusés, a permis à ceux-ci de trouver un meilleur équilibre sur les plans nerveux, digestif et immunitaire. Grâce à la démarche entreprise par le Directeur et son épouse, un cuisinier motivé et des éducateurs coopérants, les enfants prennent grand plaisir aux repas variés, savoureux et sains, qui leur sont proposés, avec des salades composées au gré de leur fantaisie. Légumes et fruits les agrémentent.

Nous souhaitons à chaque lecteur même plaisir et découverte...

**Suzanne Preney et Brigitte Favre**



D' Catherine Kousmine à la montagne.



# **PREMIÈRE PARTIE**

# Dans le sillon du D<sup>r</sup> Catherine Kousmine

## D<sup>r</sup> CATHERINE KOUSMINE, SA VIE, SON ŒUVRE

### Une naissance russe

Le D<sup>r</sup> Catherine Kousmine est née en Russie en 1904 et décédée à Lausanne le 24 août 1992. Son père, industriel, ne supporte pas les rigueurs de l'hiver russe. Aussi, dès 1908, la famille Kousmine vient-elle tous les hivers en Suisse. Un appartement a été loué à Lausanne pour 10 ans. Cette sage précaution permet à la famille de quitter la Russie en 1918, lorsque ses biens sont confisqués en raison de la Révolution.

Pour Catherine Kousmine, une nouvelle vie commence.

Elle découvre le latin, met trois semaines pour déchiffrer la première page de La guerre des Gaules de César. La deuxième page est traduite en trois jours ! D'esprit vif et méthodique, elle comble son retard en trois mois et se retrouve première de classe. Comme elle le rappelle, l'école qu'elle fréquente prépare davantage aux travaux ménagers qu'aux études. Malgré les difficultés pécuniaires, elle décide de devenir médecin. Commence alors l'époque des poupées de laine qu'elle confectionne et vend, des cours d'allemand qu'elle donne, pour contribuer au financement de ses études.

En 1928, Catherine Kousmine obtient son Doctorat en Médecine, avec la distinction « Lauréate de la Faculté de Lausanne ». Elle choisit alors comme spécialité la pédiatrie

et suit une formation à l'Hôpital de Zurich, auprès du P<sup>r</sup> Fanconi. À travail égal, elle gagne moitié moins qu'un homme. Faute de moyens financiers, elle envisage d'arrêter ses études lorsqu'un événement capital intervient. En l'espace de trois semaines, elle rectifie le diagnostic de son chef de clinique, puis, par une trachéotomie pratiquée en urgence, sauve un enfant de 7 ans. « C'est l'acte le plus courageux de ma carrière », dira-t-elle avec émotion... Toujours est-il qu'on lui alloue dès lors le salaire d'un homme, ce qui lui permet de terminer sa spécialité.

Ensuite, installée à Lausanne comme pédiatre, elle connaît des temps difficiles. À l'époque, en Suisse Romande, les honoraires des consultations de pédiatrie sont de moitié inférieurs à ceux des consultations pour adultes. Ceci l'incite à revenir à la médecine générale.

Suite à la perte de deux jeunes enfants de sa clientèle, atteints de cancers très évolutifs, le D<sup>r</sup> Kousmine cherche à comprendre « comment on se fabrique une tumeur ». Elle se dit très émue lorsque l'une des enfants, défigurée par sa tumeur, lui déclare : « J'ai eu beaucoup de chance. Ma maladie m'a permis de vous rencontrer. »

### Une vie de recherche

« Dans les années quarante, le taux de cancers augmentant, je me suis dit qu'il serait peut-être utile de chercher des explications différentes de celles de la Faculté. » Pour ce faire, le D<sup>r</sup> Kousmine lit tout ce qui a été écrit sur le sujet et constate que rien n'est clair.

Elle décide alors de commencer ses propres recherches.

Avec un chimiste et un pharmacien, elle installe un laboratoire dans une cuisine inoccupée de son appartement. Pendant 17 ans, elle y élève des souris. Elle se procure à l'Institut Curie, à Paris, des femelles de race pure, porteuses de tumeurs mammaires spontanées, dans la proportion de 90 % dès l'âge de 4 mois.

À Curie, les souris sont nourries à partir d'aliments en comprimés. Par souci d'économie, le Dr Kousmine fait le tour des commerçants pour récolter pain, légumes et fruits... Les souris reçoivent ainsi un jour sur deux une nourriture en comprimés et un jour sur deux des aliments naturels. Le taux de cancers chute de 50 %. Intriguée par ces résultats, elle réalise qu'il y a peut-être une relation entre alimentation et maladie. Encore faut-il le démontrer. Pendant des années, elle teste toutes les substances qui entrent dans la composition de nos repas.

Avec son équipe de recherche, elle constate que les souris de race pure, porteuses d'une tumeur mammaire, survivent à des doses de toxiques entraînant le décès de souris saines, comme si la présence du cancer jouait un rôle de protection. Poursuivant dans cette voie, elle émet l'hypothèse que le cancer se comporte comme un tissu de détoxication, à l'action presque aussi efficace que le foie. C'est cet élément capital qui va déterminer son approche de la maladie cancéreuse : « Supprimer d'abord le besoin du cancer avant de supprimer la tumeur. »

### Un premier résultat

En 1949, des amis confient au Dr Kousmine un premier malade cancéreux. Atteint d'un réticulosarcome récidivant qui a métastasé à

la clavicule, le malade a une espérance de vie de 2 ans. Sous traitement de vitamines, associé à une réforme alimentaire, il récupère en 4 mois. Cependant, périodiquement, il abandonne toute hygiène alimentaire. Durant 9 ans, la maladie s'aggrave à chaque fois que le patient s'éloigne de son régime. En 1958, après une neuvième récurrence, le médecin ORL qui suit le patient le met en demeure de choisir entre la vie et la gourmandise. Le malade se discipline et ne présente plus de rechute, ce qui fait dire au Dr Kousmine : « Par son indiscipline et ses retours à la sagesse, ce malade m'a apporté la preuve que j'attendais. »

Tous les tissus de l'organisme, sauf l'intestin, étant constitués de plusieurs couches de cellules, le Dr Kousmine s'intéresse tout particulièrement à celui-ci. Cultivant du tissu cancéreux provenant de n'importe quelle partie de l'organisme, elle n'y trouve que les germes habituels de l'intestin. Elle en déduit que la fragilité de la muqueuse intestinale pourrait permettre le passage de toxines du milieu intestinal dans le sang et, ainsi, être à l'origine d'une surcharge de travail pour le foie. Le débordement du foie engage dès lors l'organisme, dans certaines conditions, à construire une tumeur.

À partir de cette découverte, comment construire une muqueuse intestinale de qualité ?

### Les huiles et la Crème Budwig

Femme observatrice, méthodique, rigoureuse, le Dr Catherine Kousmine remarque que le prix de toutes les denrées alimentaires a augmenté après la dernière guerre. Sauf pour l'une d'entre elles : l'huile.

Intriguée, elle en cherche la cause. L'explication lui est fournie par un patient, employé dans une huilerie. Du fait de la guerre, les techniques d'extraction des huiles ont été modifiées. Pour augmenter le rendement à partir de la même quantité de graines oléagineuses, les industriels ont été autorisés à presser à chaud. Poursuivant ses recherches, le Dr Kousmine établit la relation entre cette nouvelle pratique et l'augmentation des cas de cancer.

Elle vérifie son hypothèse. Les acides gras polyinsaturés de formule *cis-cis* en provenance d'huiles garanties de première pression à froid au-dessous de 40 °C sont transformés en acides *cis-trans*, non métabolisés, d'où une carence au niveau des membranes cellulaires et une surcharge du foie.

Augmenter la qualité des membranes cellulaires, dont celles de la paroi intestinale, devient une priorité. Le Dr Kousmine, forte de ses observations scientifiques, trouve un huilier qui extrait toujours à froid. Ceci lui permet de vérifier ses hypothèses chez les patients utilisant cette qualité d'huiles. Parallèlement, elle dénonce comme potentiellement dangereuses pour la santé les « graisses végétales » et les margarines, qui ont fait leur apparition avant la guerre.

Dans le cadre de ses recherches, le Dr Kousmine rencontre le Dr Johanna Budwig, pharmacienne allemande, auteur de travaux importants sur la nocivité des margarines et « spécialiste de l'huile de lin ».

Alliant le mélange fromage blanc-huile de lin du Dr Budwig au petit-déjeuner à base de flocons d'avoine, de lait et de fruits du Dr Bircher-Benner, médecin suisse, le Dr Kousmine établit sa recette. Elle la nomme « Crème Budwig » en hommage au Dr Budwig et à son honnêteté (cf. *La Crème Budwig, le petit-déjeuner santé*).

Cinquante ans plus tard, cette crème reste d'avant-garde. L'acide alpha-linolénique que contient l'huile de lin est en effet le chef de file des oméga 3, faisant l'objet de tant de recherches actuellement !

## Reconnaissance des travaux et de la "méthode Kousmine"

Les malades affluent.

Fortes des premiers résultats, le Dr Kousmine adapte son traitement avec succès à d'autres pathologies. Cependant son chemin est solitaire et difficile. Comment concevoir et accepter que le Dr Kousmine et ses collaborateurs puissent aboutir à des résultats probants alors que les chercheurs officiels n'aboutissent pas ? Dès 1956, elle est interdite de parole à deux congrès, suite à la publication de ses travaux.

Toutefois, ses patients lui demandent de publier et de faire connaître ses résultats.

En 1980, paraît *Soyez bien dans votre assiette*. Succès de librairie, ce livre la fait connaître au-delà des frontières. Des conférences sont organisées par le Club d'Efficiencia de la Suisse Romande à Lausanne, à l'Aula de l'École polytechnique fédérale :

- le 5 mars 1981, une conférence, « Nos aliments = santé ou maladie », attire plus de 550 personnes ;
- le 11 mars 1982, une autre, « Où nous mènent nos erreurs alimentaires ? », a la même affluence ;
- le 4 octobre 1984, une autre, « Médecine préventive = médecine de l'avenir » est toujours aussi prisée.

Entre-temps, le Dr Kousmine donne des conférences à Genève sur les mêmes thèmes à l'Aula Uni II de l'Université de Genève.

En 1983, elle publie *La sclérose en plaques est guérissable* et, en 1987, *Sauvez votre corps*, vendu à plus de 100 000 exemplaires.

L'arrivée du sida lui permet de vérifier à nouveau ses hypothèses originales. Elle est convaincue de pouvoir aider les malades en attendant des traitements appropriés.

En 1985, la Société d'encouragement au progrès – dont le siège est à Paris – lui décerne la Médaille de Vermeil pour ses travaux sur la sclérose en plaques. En 1989, lors du 3<sup>e</sup> congrès de l'Association Médicale Kousmine Internationale, à Dijon, mille huit cents personnes, debout, l'applaudissent. En Suisse, la même année, elle est nommée « Bourgeoise d'honneur » de Lutry, près de Lausanne, où elle réside.

### Une grande dame

Le Dr Kousmine a pratiqué une « médecine expérimentale », sans *a priori*, basée sur l'observation de l'amélioration des symptômes grâce à son traitement. C'est ce qui fait toute l'originalité et la valeur de son travail. Avant Bergström, Samuelson et Vane, prix Nobel de physiologie et de médecine en 1982 pour leurs découvertes sur les prostaglandines, elle avait pressenti l'importance des acides gras polyinsaturés qui en sont les précurseurs.

Son succès grandit, les résultats se confirment. Jour après jour, les recherches récentes lui donnent raison. Le Dr Kousmine persévère. Elle s'intéresse aux travaux de Linus Pauling et aux effets de doses massives de vitamine C dans les cas de cancer, de même

qu'à l'importance des oligoéléments et des enzymes. Sans le savoir, elle est un précurseur de la « médecine orthomoléculaire ».

Le Dr Catherine Kousmine forme plus de quatre-vingts élèves, à qui elle laisse un héritage scientifique et une méthode de travail.

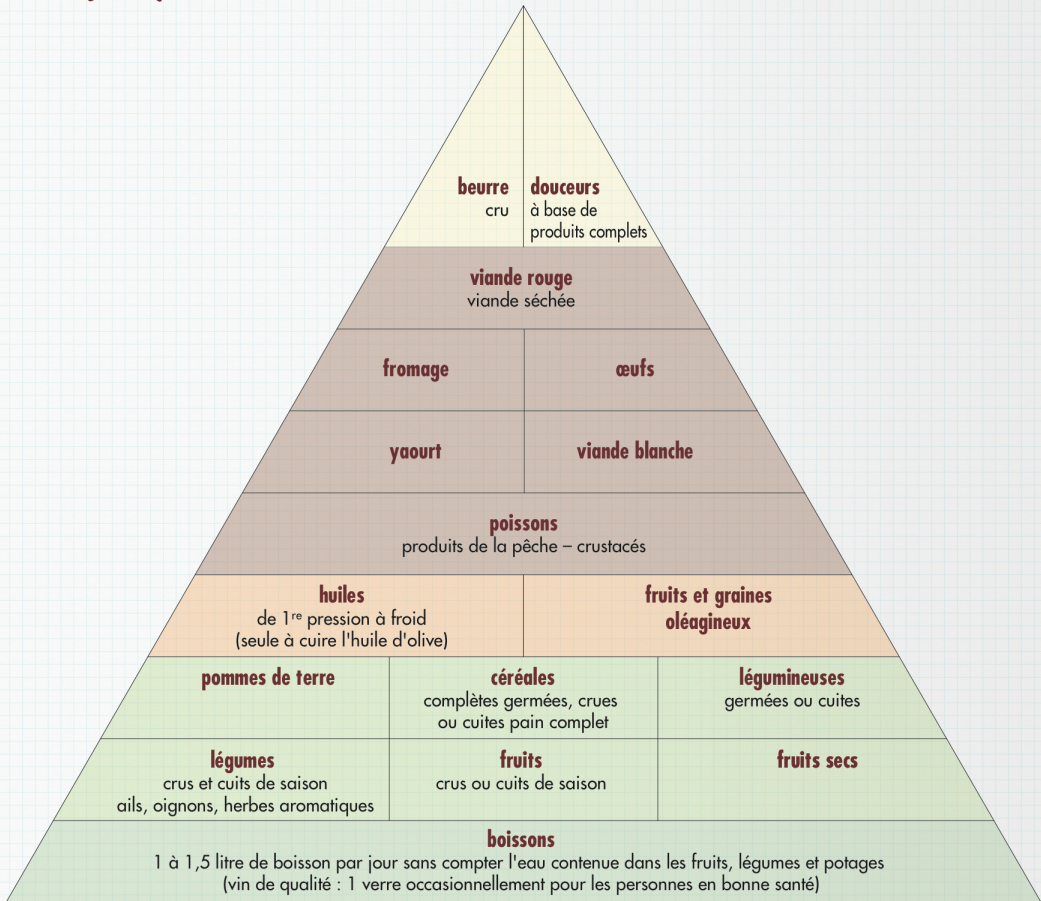
Ceux-ci ont créé, en 1985, une Association Médicale Internationale qui regroupe des médecins formés à sa Méthode, ainsi que les personnes sensibilisées par cette approche. Depuis juin 2001, cette Association médicale a évolué vers une Association d'usagers, qui poursuit les mêmes buts et organise des stages de formation.

### Les 10 "commandements" Kousmine

1. La Crème Budwig, tous les matins, tu dégusteras.
2. De l'huile de première pression à froid uniquement tu consommeras.
3. Seule l'huile d'olive tu chaufferas.
4. Des céréales, tous les jours, tu mangeras.
5. Des légumes crus et cuits ton repas comprendra.
6. Des fruits entre les repas tu savoureras.
7. Viande et poisson, deux à trois fois par semaine, tu mangeras.
8. Des aliments complets et sains tu achèteras.
9. Une heure par jour tu marcheras.
10. Huit heures par nuit tu dormiras.

À observer strictement pour les malades, ces 10 commandements offrent tout loisir d'être assouplis.

# LA PYRAMIDE KOUSMINE



## Quelques mots sur la pyramide...

Nous vous présentons sous forme de pyramide l'ensemble des éléments nécessaires à un équilibre de santé, selon les principes du Dr Catherine Kousmine et les avancées de la recherche.

Les aliments sont présentés de telle sorte que plus ils sont près de la base, plus ils sont importants et plus il est nécessaire d'en consommer. Plus ils s'approchent du sommet, moins ils sont recommandés.

## Boissons

La base de la pyramide est constituée par les boissons. On peut vivre sans manger ; on ne peut pas vivre sans boire.

La seule boisson indispensable est l'eau, de préférence non gazeuse.

## Produits d'origine végétale

Les fruits et légumes crus ou cuits, agrémentés d'herbes aromatiques, ail, oignon, échalote, sont à privilégier, chacun dans la proportion de 3 à 4 portions par jour.

En hiver, les fruits exotiques et les fruits secs remplacent les fruits de saison.

Les pommes de terre, désacidifiantes, sont à privilégier, avec des légumes, en accompagnement de poisson, viande et fromage.

L'association de céréales et de légumineuses, apportant tous les acides aminés essentiels, peut remplacer la viande ou d'autres protéines animales.

## Corps gras

Les huiles garanties de première pression à froid, non hydrogénées, sont indispensables à la santé. Il est nécessaire d'en consommer tous les jours. L'huile d'olive ne suffit pas en cas de consommation importante de fromage et de viande ou en cas de troubles de santé.

Les fruits et graines oléagineux complètent l'apport des huiles, mais ne peuvent pas les remplacer.

## Protéines animales

Le poisson et les produits de la pêche, de mer ou d'eau douce, sont à privilégier pour leur digestibilité.

Les poissons des mers froides sont riches en oméga 3.

La viande blanche est moins grasse et plus digeste. La viande séchée et le jambon bio peuvent être une alternative, mais pas la charcuterie trop grasse.

La viande nécessite une traçabilité, afin d'en garantir la qualité.

Les œufs, il va sans dire, doivent provenir de poules vivant en liberté, nourries au grain.

Parmi les produits laitiers (ou laitages), privilégier les fromages frais, sans additif ni colorant.

## Beurre et douceurs

La consommation de beurre est à limiter à 30 g/jour en tenant compte des lipides consommés dans le fromage, la crème, le yoghourt (ou yaourt) et le lait.

Les douceurs à base de beurre cru et d'autres constituants complets : farine, sucre, chocolat... sont des aliments intéressants en complément d'un repas léger, lors d'une pause ou d'un goûter.

### À retenir

Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de pauvre.

Tout est dans la qualité et la mesure.

Varié, varié, varié... est essentiel.

Se souvenir que : huiles, céréales, légumineuses, fruits et légumes et protéines assurent la santé au quotidien.

Ce que je mange aujourd'hui devient : mon cerveau de demain...

toutes mes cellules... et ma descendance...