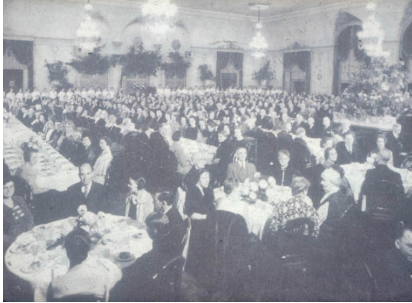


Le Sanitarium du D^r Kellogg



Cela devait être tout un spectacle. Des centaines de personnes dans la salle à manger, mâchant à l'unisson. En fait, ils ne mâchaient pas, mais plutôt « mastiquaient » leur nourriture, et cela, au moins 32 fois par bouchée, une des nombreuses pratiques que les patients du docteur John Harvey Kellogg (1852-1943) se devaient de remplir à son « Sanitarium » de Battle Creek, au Michigan. À la fin des années 1800, le Sanitarium était le rendez-vous des riches Américains qui se soumettaient aux traitements les plus étranges pour soigner et guérir des maladies « diagnostiquées » par le docteur Kellogg. Une en particulier, d'après lui, faisait des ravages en cette fin de siècle : « l'auto-intoxication ». Pour le docteur Kellogg, presque toutes les maladies avaient pour origine des problèmes de putréfaction au niveau de l'intestin. C'est pourquoi il préconisait, entre autres, un régime alimentaire strictement végétarien. La viande étant particulièrement sujette à la putréfaction, elle devait être proscrite. Mais, pour convaincre ses patients, le docteur Kellogg avait développé toute une routine. Il amenait un singe dans la salle à manger et lui donnait à choisir entre un steak et une banane. Bien entendu, le singe choisissait la banane, ce qui permettait à Kellogg d'annoncer triomphalement que même un singe sait reconnaître que la viande est dangereuse pour la santé!

Mais pour le docteur Kellogg, le meilleur moyen de traiter l'auto-intoxication était par le nettoyage du colon. Une variété de techniques était mise à la disposition des patients pour cela. Il y avait les traitements « hydrothérapeutiques », sous forme d'énémas. Ceux-ci faisaient appel à des machines capables de pomper jusqu'à 60 litres d'eau dans le colon en moins d'une minute. Le docteur Kellogg avait aussi été influencé par les travaux du [docteur Metchnikoff](#) (1845-1916) sur les bienfaits du yogourt, et il le recommandait à ses patients. Mais, pour lui, le yogourt devait être introduit par les « deux bouts », la façon habituelle et par énéma. À ceux qui ont vus « *Aux bons soins du Dr Kellogg* », un film qui traite et décrit de façon humoristique les pratiques du Sanitarium, je rappelle cette scène inoubliable : le docteur Kellogg prescrit au nouveau patient, Mr. Lightbody, « ... 15 gallons de yogourt ». Quand ce dernier lui annonce « ...je ne peux pas manger 15 gallons de yogourt! », le docteur Kellogg répond « ... ne vous inquiétez pas, Monsieur Lightbody, cela ne va pas être introduit par le haut. »

Pour les patients qui refusaient les énémas au yogourt, il y avait les chaises à vibrations. Celles-ci, montées sur ressorts, secouaient violemment le patient afin de « déloger les toxines » qui pouvaient être attachées à l'intestin. D'après le docteur Kellogg, ces toxines étaient une des causes principales de maux de tête et de dos.

Une des raisons pour laquelle le docteur Kellogg préconisait une alimentation végétarienne était que la consommation de viande stimulait les ardeurs sexuelles. Pour le docteur Kellogg, pour rester en santé, les rapports sexuels étaient à éviter le plus possible et ne devaient en aucun cas dépasser un épisode par mois. Mais il réservait son plus grand opprobre à la masturbation qui, d'après lui, était la source de nombreuses maladies, de l'épilepsie à la folie.

Quant au « masticage » mentionné plus haut, le docteur Kellogg appliquait là les théories d'Horace Fletcher (1849-1919), un autre guru de l'alimentation de l'époque. Pour ce dernier, mâcher la nourriture jusqu'à ce qu'elle se transforme en liquide, un processus de « Fletcherisation », était essentiel pour en retirer le maximum d'énergie. Pour déterminer si

la technique était efficace, les patients examinaient leurs selles après chaque repas. Idéalement, il ne devait y avoir aucun signe de putréfaction et les selles ne devaient émettre aucune odeur.

Pour remplacer la viande, le docteur Kellogg faisait appel à une série d'aliments de substituts. En particulier, il y avait le zwieback, un genre de biscuit passé deux fois au four. Le nom vient de l'allemand « Zwei » (deux) et « backen » (cuit au four). Comme ses biscuits étaient particulièrement durs, cela les rendait, pour le docteur Kellogg, particulièrement efficaces pour déloger les toxines de l'intestin. Malheureusement, un jour, un des patients se cassa une dent sur un des biscuits. Ce qui amena le docteur Kellogg, et son frère, Will Keith Kellogg (1860-1951), qui travaillait avec lui, à chercher une solution. Après avoir cuit le blé, ils firent passer la pâte, une fois séchée, entre des rouleaux. Ce qui donna des flocons croquants qui ne risquaient pas d'endommager la dentition de leurs patients. Ils obtinrent encore de meilleurs résultats avec le maïs.

John Harvey Kellogg était seulement intéressé aux propriétés nutritives du nouvel aliment. Son frère, lui, avait la trempe d'un homme d'affaires et était conscient de la valeur commerciale du produit. En 1906, Will Keith quitta le Sanitarium pour fonder ce qui allait devenir Kellogg's, une société qui distribue ses produits dans plus de 180 pays et dont le chiffre d'affaires s'élève à plus de 12 milliards de dollars. Un beau succès qui a pour départ la recherche du meilleur moyen de nettoyer l'intestin.