

L'instinctothérapie

Que sait-on de...?

Bien qu'actuellement on entende peu parler de l'instinctothérapie et que l'activité du Château de Montramé (77) où se tenaient les stages, soit en sommeil, cette pratique alimentaire a toujours des partisans et se diffuse via Internet. Son fondateur semble plus que jamais croire à ses théories. Aussi, est-il intéressant de rappeler en quoi consiste l'instinctothérapie.

Origine

L'instinctothérapie est une pratique alimentaire crudivore, fondée en 1964 par le suisse Guy-Claude Burger et introduite en France en 1983. A l'âge de 26 ans, GC Burger est atteint d'un cancer du larynx¹ et, parallèlement aux traitements classiques, expérimente sur lui-même une alimentation à base de produits crus. Selon lui : « l'organisme est capable d'indiquer par les sens les produits qui lui sont utiles ». Pour se nourrir il faut se fier à son instinct naturel. L'ensemble de la doctrine repose sur la simple expérience de son fondateur. Ce dernier s'installe en France, au château de Montramé, près de Melun, et y crée le premier centre de l'instinctothérapie sous le nom d'Orkos (Original Kosmos Sapienti : Sagesse du Cosmos Originel). Par la suite l'association changera de nom, elle s'appellera VAMOS (Vivre Autrement pour la Mise en Œuvre de la Solidarité), puis FIDALI. C'est sous cette appellation qu'elle apparaîtra dans le rapport parlementaire de 1995. En 1996, elle sera déclarée sous le nom d'Association Orkos/Montramé. Le fondateur rencontre alors des difficultés avec la justice, difficultés évoquées plus loin.

Théorie

L'instinctothérapie est une méthode d'alimentation consistant à supprimer les aliments modifiés par des artifices culinaires ou qui auraient pu être transformés par des procédés agricoles. Selon GC Burger, ces aliments, qui sont souvent agréables au goût sont en fait mauvais pour la santé, car ils entraînent une *toxination* dans l'organisme. L'ingestion de molécules dites non originelles condui-

¹ Armelle Guivier, Risques d'atteinte à l'intégrité physique encourus par les adeptes de sectes. Thèse de médecine, Université de Franche-Comté, Besançon, avril 2007.

rait à une surcharge cellulaire, à l'origine de l'ensemble des dysfonctionnements de l'organisme. Les partisans de cette alimentation doivent se rapprocher le plus possible de ce que l'homme a pu rencontrer dans son milieu naturel, avant la période du néolithique et l'invention de la cuisson. Il s'agit là des aliments non dénaturés. Ces aliments peuvent être achetés dans une boutique en ligne, par l'intermédiaire de la société Orkos. On y trouve des légumes frais ou séchés, des fruits exotiques, des graines de toutes sortes (à des prix qui montrent que se nourrir frugalement et sainement représente un coût assuré).

Les fruits et légumes ne doivent être ni lavés, ni tranchés, ni pressés. Les produits de la mer peuvent être consommés sans apprêt ni cuisson, la viande (de préférence bison, sanglier ou chamois) ne peut pas être mangée avec un autre ingrédient au cours d'un même repas. Il n'y a que deux repas par jour, avant de dormir il faut consommer un bâton de casse (fruit du cassier, un arbre originaire des Antilles), qui contient un purgatif naturel. Le lait et les produits laitiers sont prohibés, ainsi que la plupart des céréales, donc le pain. La seule boisson autorisée est l'eau.

Méthode

GC Burger présente la manière de pratiquer l'instinctothérapie, dans toutes les règles de l'art, en respectant pas moins de onze règles dont par exemple :

- Les yeux bandés, pour ne pas être influencé par leur apparence et n'accorder d'importance qu'aux odeurs, il faut se faire présenter différents aliments.
- Le choix doit être très complet, avec des aliments appartenant à toutes les catégories.
- En se fiant à son odorat, il faut éliminer les aliments un à un jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un.
- L'instinct peut faire reconnaître un aliment clé.
- Une fois l'aliment retenu, il faut le mastiquer longuement, « sachant qu'un état mental de sérénité ou de concentration sur le plaisir favorise l'assimilation ».
- Le premier aliment ingéré, on recommence avec un second, puis un troisième, mais normalement, à ce stade, l'organisme est rassasié.
- Il faut faire de préférence un repas de fruits à midi, puis un autre repas vers 18h, en commençant par des protéines, puis des légumes et des fruits.
- Il faut boire beaucoup d'eau avant les repas, entre les repas, jamais après.
- Enfin, il faut être très attentif, car des aliments dénaturés pourraient être

consommés, sans que l'on s'en aperçoive, ce qui pourrait semer le désordre dans l'organisme.

De prétendus effets bénéfiques sur la santé... et une condamnation

Dans l'ouvrage, *La guerre du cru*, GC Burger expose sa théorie et présente toutes sortes d'améliorations entraînées par une pratique correcte de l'instinctothérapie, aussi bien sur les troubles de l'humeur que sur la digestion, l'endurance à l'effort physique et intellectuel, la qualité du sommeil, la normalisation des fonctions sexuelles. Toujours selon le fondateur, « les maladies les plus diverses guérissent comme par enchantement : diabète, épilepsie, leucémie, cancer, cataracte, infarctus, migraines, acné, cheveux gras, calvitie, dépression, obésité... »

Dès 1989 GC Burger est poursuivi pour exercice illégal de la médecine et publicité mensongère. En 1997 il est condamné à de la prison avec sursis et interdiction de toute activité au château de Montramé. Sur son site, il stigmatise la jalousie de confrères, un acharnement médiatique sans précédent et « la chasse aux sorcières » entreprise, à l'époque, par le gouvernement français via la MILS.²

Des risques réels pour la santé

Une alimentation exclusivement crudivore, et de plus limitée par l'instinct seul, peut être source de dénutrition, mener à des carences et exposer à des risques infectieux. La consommation de viande crue peut entraîner diverses parasitoses (taenia) ou toxi-alimentation (botulisme). Par ailleurs, durant des années, dans les stages du château de Montramé, quels que soient la maladie ou les symptômes, tout est expliqué en terme de *toxination*. Les curistes sont là pour *détoxiner*, expulser toutes les toxines malfaisantes accumulées dans l'organisme tout au long d'une vie « cuite ». On dissuade de recourir aux traitements médicaux ou à la médecine académique.

Aujourd'hui le discours « officiel » a changé, GC Burger recommande de ne pas arrêter les traitements médicaux ou de consulter... même si, sur son site, on relève une rubrique « 4 raisons de remettre en cause la médecine ».

2 Mission d'Information et de Lutte contre les Sectes remplacée en 2002 par la Miviludes.

De l'instinctothérapie à la métapsychanalyse

En 1990 Burger publie : « Les enfants du crime ou la fonction délinquante ». On y trouve les principes de la métapsychanalyse, « théorie générale de la sexualité issue des questions suivantes: « La façon dont notre culture nous impose de vivre l'amour et la sexualité correspond-elle à nos données génétiques ? » avec son corollaire : « Que seraient l'amour et la sexualité si notre culture autorisait l'expression naturelle des potentialités génétiques humaines ? ». Selon GC Burger, la suppression du tabou de l'inceste et de la pédophilie aboutirait à une société sans criminalité. De tels principes semblent être mis en pratique lors des stages de Montramé, Burger et certains adultes libèrent les enfants du complexe d'Œdipe « en répondant à leurs pulsions amoureuses ». La métapsychanalyse est à la sexualité ce qu'est l'instinctothérapie à l'alimentation : c'est l'expression de l'instinct qui commande.

Des ennuis judiciaires

En juillet 1997, un article de *l'Express* attire l'attention sur les pratiques douteuses se déroulant à Montramé. Plusieurs plaintes sont déposées par d'anciens curistes, en France mais aussi en Allemagne. La justice s'intéresse à G.C Burger et à son fils, chef scout, soupçonné également d'attouchement sur mineurs. Il apparaît alors que Burger a déjà été condamné en Suisse, à deux reprises, pour attentat à la pudeur sur mineurs, dont son propre fils. En décembre 2001, Burger est condamné à quinze ans de prison par la Cour d'Assises de Seine et Marne, Il fait appel et est rejugé en juillet 2003, par la Cour d'Assises de l'Essonne. Il est de nouveau condamné à quinze années de réclusion criminelle. Il est sorti de prison en 2009.

Aujourd'hui

Malgré ses détracteurs et ses condamnations, GC Burger continue son prosélytisme, il diffuse des vidéos niant l'existence du SIDA, relaie des théories sans fondements scientifiques, dispense des conseils sur internet, fort de l'appui de certains nutritionnistes. En février dernier, répondant à un internaute s'étonnant de l'absence de stages à Montramé, il écrivait : « le gouvernement semble reparti dans la lutte anti-secte, après dix ans d'accalmie. Peut-être que l'influence de l'Europe finira par aligner la législation française sur les autres, en général beaucoup plus souples face aux méthodes naturelles. D'ici que la conjoncture change, mieux vaut respecter la législation en vigueur »...