

# L'alimentation ou la troisième médecine


# Comprendre et pratiquer le régime Seignalet

Dr Dominique Seignalet

Anne Seignalet

Préface du

Pr Henri Joyeux

FRANÇOIS-XAVIER DE  GUIBERT

ÉCOLOGIE HUMAINE



Qu'est-ce que la beauté ?

Dr Dominique Seignal et  
Anne Seignalet

François-Xavier  
DE GUIBERT

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« Pour les autres maladies où peu de personnes ont été testées, il semble justifié a priori d'être plus réservé et d'attendre de disposer d'un nombre plus grand de patients et d'un recul plus important avant de prendre une position définitive. Cependant, aucun médicament n'est parvenu jusqu'à présent à mettre en rémission complète prolongée une sclérodermie, une cirrhose biliaire primitive, un Addison autoimmunitaire, une colite microscopique ou un Behçet. Dans ces conditions, même un succès isolé devient important. Le bilan du régime hypotoxique est donc très encourageant. » p. 574

« Il faut toujours se souvenir que chaque malade est particulier et que des milliers de paramètres interviennent, variables d'un individu à un autre. Il convient de tenir compte des résultats souvent bons du régime, sans verser dans un pessimisme exagéré ou un optimisme outrancier. »

p. 483

- Ces résultats ont largement orienté sa démarche :  
« Dans ma façon de raisonner, j'ai toujours tenté de privilégier les questions majeures et de prendre les

chemins les plus courts. Ainsi, par exemple, j'attribue le diabète sucré de la maturité à un encrassage du pancréas et des muscles. Parmi les nombreuses enzymes qui interviennent dans les cellules fi du pancréas et les cellules musculaires, j'ignore lesquelles sont bloquées par l'encrassage. L'avenir éclairera ce point, intéressant mais pas essentiel. L'important est qu'un régime alimentaire bien choisi décrasse les tissus malades et normalise la glycémie. C'est pour moi le principal. » [p. 28](#)

## LES RÉSULTATS

p. 565-583

Tableaux des résultats p. 570-573

Sur un total de 2500 patients, 2250 se sont trouvés améliorés par la méthode alimentaire. Ils totalisent 115 maladies parmi lesquelles 91 ont réagi favorablement à la diététique. Vous trouverez ici la synthèse de ces résultats. Les réussites, mais aussi les échecs, sont commentés en détail dans *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*.

- **Les succès** p. 569-574

- Les succès, lorsqu'ils sont obtenus, sont généralement très francs. Il s'agit soit d'améliorations au moins égales à 90 %, soit de rémissions complètes.

- Comme pour toute thérapeutique, on observe cependant un certain nombre d'échecs chez des sujets atteints de maladies sur lesquelles la méthode est généralement efficace: « Observés

*dans 0 à 30 % des cas selon les maladies, ils sont tout aussi nets que les succès. » Ces échecs n'ont pas d'explication évidente et l'on peut seulement formuler des hypothèses. Les principales, rassemblées sur le tableau 39, sont discutées dans l'ouvrage référence.*

*« Les échecs » p. 574-581 et « Causes des échecs » p. 574-581  
Tableau 39 p. 575*

• **Les maladies qui résistent au régime hypotoxique** p. 567-569

*« J'ai recensé 24 maladies rebelles à ma méthode, dont la liste est détaillée sur le tableau 34. » Tableau p. 568*

• **Les limites de la méthode** p. 568-567, p. 581-582 et p. 592  
Elle éteint souvent les maladies mais ne peut corriger certaines lésions séquellaires.

*« Rappelons que ma méthode ne guérit pas les patients, mais les met en rémission. Cette rémission est analogue à une guérison, tant que les prescriptions diététiques sont correctement suivies. Mais l'organisme conserve son ou ses points faibles. L'abandon du régime ancestral est suivi d'une rechute après un délai plus ou moins long. En cas de réussite, le régime de type originel doit être continué toute la vie. » p. 587*

Voir aussi :

*« Les cas intermédiaires » p. 580*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



peuvent aussi avoir leur utilité dans une cuisine.

**Le carpaccio** consiste à découper un aliment (viande, poisson, légumes ou fruits) en très fines tranches, et à l'assaisonner, le plus souvent avec une huile fruitée.

### Carpaccios !

Carpaccio de canard au miel  
et aux pignons, Carpaccio de  
boeuf, Poisson á la tahitienne,  
Carpaccio de tomate,  
Carpaccio d'orange,  
Carpaccio de poire amandes-  
chocolat,

...

On peut recouvrir l'aliment au dernier moment ou laisser mariner afin d'obtenir une cuisson sans chaleur avec du citron ou du vinaigre.

Les carpaccios sont servis très frais.

**Le tartare** consiste à découper les aliments en petits dés ou à les hacher, puis à les assaisonner afin de mettre en valeur leurs saveurs.

Pour les femmes enceintes, « *la viande crue ne sera autorisée que chez les femmes déjà immunisées contre la toxoplasmose* ».p. 406

## Tartares !

Tartare de tomates,  
Tartare de thon,  
Tartare de saint-jacques,  
Tartare de légumes d'été,  
Fondue de fruits au  
chocolat,

...

### •Autres modes de préparation

**La fermentation** : elle correspond à des réactions microbiennes naturelles reconnues par notre organisme. Choucroute crue, tempeh, cornichons et autres produits lacto-fermentés sont donc autorisés.

**Les salaisons** : soit tout ce qui est conservé au sel (comme les charcuteries crues autorisées, la morue salée.). Très salés et irritants pour l'estomac, il ne faut pas abuser de ce type de produits.

**Le fumage** : « *Les aliments fumés, viandes ou poissons, sont à consommer avec modération. En effet, le fumage fait apparaître des substances cancérigènes : benzopyrène, benzofluorène, benzanthrène. Le pouvoir mutagène de ces molécules reste toutefois bien*

*inférieur à celui de certaines carbolines engendrées par la cuisson. »*[p. 122](#) Les poissons fumés (saumon, hareng.) sont donc une alternative intéressante mais à limiter.

**La germination** : les graines germées sont un concentré d'éléments vitaux et d'énergie. La germination facilite la digestion en produisant des enzymes. Les graines germées de légumineuses ou de céréales ancestrales non mutées sont donc autorisées : soja, lentille, pois chiche, haricot, luzerne, riz.

## 2. Le cuit

Il est de mieux en mieux établi aujourd'hui que les cuissons excessives génèrent des substances toxiques ou cancérigènes (les réactions de Maillard, la polymérisation, la formation d'isomères.).[p. 98](#)

Pour Jean Seignalet, comme nous l'avons vu, la présence dans l'organisme de ces molécules issues de la cuisson peut expliquer les mécanismes pathologiques de nombreuses maladies.

Les molécules contenues dans nos aliments se modifient de manière variable sous l'effet de la chaleur et il convient de ne pas ou peu cuire certains types d'aliments. Veillez toujours à limiter la cuisson de ces aliments :

\* **Les aliments protidiques** produisent beaucoup de substances cancérigènes, ce qui rend les viandes [p. 115](#) et les œufs cuits, certaines sauces et bouillons

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

aussi par vente directe du producteur au consommateur. En ville, certaines associations permettent ainsi de s'approvisionner directement chez le producteur, ce qui revient moins cher.

*« La diététique s'avère infiniment moins coûteuse que les traitements de fond. A l'heure où l'on cherche absolument à restreindre les dépenses de santé, ce point n'est pas négligeable. »*

*p. 190*

- **Le label bio**

L'agriculture biologique a été officialisée en France par une loi de 1980. Le terme « agriculture biologique » concerne les modalités de l'agriculture ainsi que de l'élevage. Le logo bio officiel « AB », propriété du ministère de l'Agriculture européen, impose un cahier des charges rigoureux (engrais naturels, herbicides bio, animaux nourris avec des céréales bio.). Le logo européen « Agriculture biologique », moins courant en France, offre les mêmes garanties.

- **Le surgelé**

Le surgelé *p. 122* est un peu plus cher que les conserves, mais évite la stérilisation, qui entraîne des pertes en minéraux et en vitamines. Le recours à ce type de produits est parfaitement possible mais, là aussi,

vérifiez les étiquettes. Vous trouverez de nombreux produits bruts à préparer vous-même. Dans les magasins spécialisés, il existe un grand choix d'aliments : par exemple des fruits rouges pour des coulis en toute saison, toutes sortes de poissons et de crustacés, des herbes fines « fraîches », de très nombreux légumes. On trouve aussi quelques plats préparés qui répondent aux impératifs du régime (carpaccio de bœuf, sashimis, salades de fruits.). Les sorbets purs constituent aussi des desserts savoureux que l'on peut agrémenter de fruits frais, d'un coulis de fruits, ou d'alcool (à dose modérée). Quelques réserves au congélateur permettent souvent de dépanner quand on est pressé.

## **Lire les étiquettes**

- **Laitages et céréales**

Laitages et céréales entrent fréquemment dans la composition des produits du commerce, sous forme de composés issus de céréales interdites ou de laitages animaux: il faut donc toujours vérifier les étiquettes des produits que l'on achète. Par exemple, la consommation de sauce au soja est souvent de quantité négligeable mais il est bon de savoir qu'elle contient des protéines de blé. Régulièrement consommée, mieux vaut la remplacer par du tamari. Attention aussi à certains produits, comme les poudres d'amandes ou l'horchata, qui contiennent parfois des protéines de lait.

- **Les protéines**

Le danger dans les céréales et les laitages animaux

provient des protéines. Par contre, les glucides sont inoffensifs; la présence de dextrose, d'amidon de maïs ou de sirop de blé dans un produit, n'interdit pas sa consommation. *p. 114-115*

Le lactose, qui est un sucre contenu dans le lait, est donc aussi compatible avec le régime Seignalet *p. 117*.

### • **Composition et traitement**

Regarder la composition des aliments du commerce vous permet de distinguer les produits en fonction de leur composition ou du traitement qu'ils ont subi (taux de graisse, additifs, exhausteurs de goût, cuisson, ionisation.). Ces notions vous informent sur la qualité des aliments et votre choix n'en sera que meilleur. Plus l'aliment est naturel, mieux c'est. En restant exigeant, vous préservez également le commerce des produits de qualité.

### • **Nourriture industrielle**

Éliminez la nourriture industrielle qui contient des protéines et des graisses animales cuites, en particulier la viande que l'on trouve sous forme de morceaux, de bouillons ou de graisse (beurre, saindoux.). Éliminez en général les conserves qui contiennent des graisses ou des sucres cuits (confiture, confiserie.), soit la quasi-totalité des conserves, sauf celles de légumes. Éviter à ce titre les conserves de poissons archicuits (comme les boîtes de thon ou de sardines.). *p. 122*

Pour + d'infos !

« Autres conseils » p. 122

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



*Meringue*

*Fruits*

-----

*Gaspacho*

*Tartare de bœuf pommes*

*vapeur*

*et salade de pissenlits*

*Duo melon-pastèque*

Le poisson, au même titre que la viande, contient des protéines qui pourvoient à nos besoins en acides aminés essentiels. Il offre donc une alternative intéressante à la viande.

Mieux vaut opter pour le poisson cru. Sans préparation, celui-ci est peu appétissant, mais il peut devenir succulent lorsqu'il est accommodé à la japonaise (sushi, sashimi), à la tahitienne, en tartare ou en carpaccio.

Le poisson cuit est moins redoutable que la viande cuite. Une cuisson douce (à la vapeur ou pochée par exemple) est possible. Il faut cependant éviter les fritures, les grillades et les fours trop chauds.

La morue crue déssalée est excellente écharpée avec un filet d'huile d'olive, d'ail, de citron et de persil. Servir bien frais.

Le poisson doit être de première fraîcheur, acheté chez un commerçant fiable. N'hésitez pas à lui préciser votre intention de le consommer cru. On choisira les poissons qui se rapprochent le plus du critère originel : poissons de mer plutôt que de rivière, poissons sauvages

plutôt que d'élevage. Cependant, il est à ce jour illusoire d'espérer trouver des poissons non pollués par l'industrie humaine : les métaux lourds polluant la mer (comme le mercure) sont assimilés par les poissons, en particulier les gros prédateurs du grand large, comme le thon ou le requin. D'ailleurs, ce type de poissons de mer est officiellement interdit aux femmes enceintes.

Les poissons frais sont meilleurs et moins chers en saison car plus abondants. Vous trouverez aussi un choix étendu de poisson au rayon surgelé.

## 7. Les autres produits de la mer

**Les fruits de mer** contiennent peu de graisse, mais ils sont riches en vitamines et minéraux. Ils sont tous autorisés dans le régime Seignalet. Les crustacés, riches en protides, peuvent être largement consommés. Les coquillages crus sont même conseillés, mais leur cuisson est tolérée, comme celle des poissons.

### IDÉES MENU

*Carottes au cumin*

*Filet de loup et  
brocolis aux pignons*

*Gâteau de riz*

**Les algues** sont aussi des mines de minéraux et de calcium, de fibres, de vitamines C et B12 et antioxydants. Certaines algues contiennent jusqu'à 14 fois plus de calcium que le lait. Attention cependant: certaines contiennent jusqu'à 8000 fois plus d'iode que les crustacés. Il faut donc en consommer de façon parcimonieuse. On les utilise généralement en petite quantité pour améliorer le goût des plats ou des soupes, comme dans le riz.

## **8. Les fruits secs et oléagineux**

**Les oléagineux** sont en général très riches en nutriments et acides gras insaturés. Ils doivent revenir dans notre alimentation quotidienne.

Certains, comme les amandes, les cacahuètes et les noisettes, sont aussi riches en protéines végétales de qualité. Ils se conserveront mieux et plus longtemps s'ils sont achetés dans leur coque.

Les oléagineux offrent une grande diversité de formes et de possibilités culinaires : graines complètes, blanches, entières, brisées, en poudre (amande, noisette) ou en purée (amande, sésame, noisette). Ces produits dérivés se conservent longtemps (en moyenne un an), de préférence au réfrigérateur.

Les oléagineux doivent être mangés crus car la cuisson altère la qualité de leurs huiles. Évitez donc les arachides grillées à l'apéritif. Il n'est cependant pas

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

# Comprendre le régime Seignalet

# Quelques notions de base

*Pour + d'infos ! Voir L'Alimentation ou la Troisième Médecine*

---

<i>Chapitre 2 Notions essentielles de génétique</i>	<i>p. 33-34</i>
<i>Chapitre 8 Notions essentielles d'immunologie</i>	<i>p. 129-160</i>
<i>Chapitre 16 Notions essentielles de chimie</i>	<i>p. 301-318</i>
<i>Chapitre 17 Notions essentielles de physiologie cellulaire</i>	<i>p. 319-337</i>

**L**a méthode alimentaire demande au patient d'être actif dans le processus thérapeutique et certaines notions sont nécessaires pour bien comprendre le lien étroit qui existe entre la santé et l'acte de se nourrir. Notre environnement répond naturellement à nos besoins vitaux et les cellules tirent de l'alimentation la plupart des constituants nécessaires à leur fonctionnement et à leur renouvellement: de l'énergie et de la matière structurale (pour constituer par exemple les membranes, les os, les tissus, les cartilages...).

Les cellules de tous les êtres vivants sont constituées d'eau, de minéraux, de vitamines, de lipides, de glucides, de protéines et d'acides nucléiques.

Ces molécules se transmettent au cours de la chaîne alimentaire et sont transformées lors de la digestion pour s'adapter aux spécificités de chaque espèce et de chaque

individu.

## **La cellule, unité de vie**

**p. 319-337 et p. 33-44**

Tous les êtres vivants sont constitués de cellules. Celles-ci sont plus ou moins nombreuses et plus ou moins complexes selon les espèces.

Chez l'être humain par exemple, on dénombre 200 cellules différentes comme les neurones, cellules du cerveau, les hépatocytes, cellules du foie, ou encore les hématies, cellules du sang... **p. 336**

- Pourtant chaque cellule est la réplique exacte d'une première cellule initiale, l'œuf. Lors de la gestation, les cellules se dédoublent (méiose et mitose) jusqu'à constituer l'ensemble des cellules d'un être vivant; la plupart des cellules pourront d'ailleurs, tout au long de la vie, continuer à se renouveler pour remplacer les cellules mortes ou détériorées. Mais pour pouvoir remplir des fonctions très diverses utiles à l'organisme, les cellules se spécialisent. Pour cela, on sait aujourd'hui que chaque type de cellule n'active pas les mêmes gènes : « *Pour j'hépatocyte (cellule du foie) et je neurone (cellule du système nerveux) qui ont des fonctions très éloignées par exemple, les gènes exprimés et les gènes réprimés seront différents.* » **p. 43**

Pour + d'infos !

« L'apoptose » p. 331

« La mitose » p. 329-331

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



applicable à l'ensemble des  
maladies de l'ouvrage.

p. 165-175

2. - Seuls 20 % de la population globale sont porteurs d'un gène HLA particulier, le HLA- DR4. Mais 60 % des personnes atteintes par la polyarthrite rhumatoïde portent ce gène. On observe la présence anormale des molécules HLA sur certaines « cellules cibles » au niveau des articulations du malade (« *Expression aberrante des molécules HLA de classe II* » p. 159). On peut donc incriminer le gène HLA- DR4 dans le processus pathogène de la polyarthrite rhumatoïde, même si 40 % des patients ne le détiennent pas. p. 165-166

3. - Mais d'autres facteurs génétiques jouent probablement un rôle. Des calculs « *concluent que les gènes HLA et le sexe féminin représentent seulement les deux tiers du terrain héréditaire.* » p. 174

4. - Pour le Dr Seignalet, un autre groupe de gènes codant pour certaines enzymes et/ou certaines mucines intestinales serait impliqué. Ces gènes, très polymorphes, influent sur la capacité qu'a un organisme à préserver l'équilibre de son intestin grêle, ce qui engendrerait des différences significatives d'un individu à l'autre. p. 173

- Les gènes codant pour certaines enzymes intestinales constituent d'ailleurs, pour l'auteur de *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*, des gènes de susceptibilité probables pour toutes les maladies traitées avec succès

par la méthode alimentaire, qu'elles soient auto-immunes ou pas. Cette théorie est confortée par l'observation d'une fréquente hyperperméabilité de l'intestin grêle, chez les patients qui ne pratiquent pas encore le régime hypotoxique. *p. 78*

Pour + d'infos !

« HLA et auto-immunité » p. 159

Tableau 8 p. 160

- De manière générale, on sait que les gènes HLA, qui participent à l'immunité, sont impliqués dans le mécanisme de nombreuses maladies auto-immunes. Le cas de l'une d'entre elles, la spondylarthrite ankylosante, est assez édifiant : seuls 6 % de la population saine portent le gène HLA-B27 alors que 90 % des malades atteints par cette maladie en sont porteurs. Le HLA-B27 est donc très clairement un facteur prédisposant pour cette maladie. *p. 191-194*

- Il est rare qu'un seul gène de susceptibilité soit impliqué. Dans la plupart des cas, plusieurs gènes interviennent dans le mécanisme d'une maladie et agissent en conjonction. Évidemment, plus les gènes de susceptibilité sont nombreux, plus le terrain est favorable au développement de la maladie. Pourtant, ils n'expliquent pas à eux seuls le développement d'une maladie. Des facteurs exogènes sont nécessairement impliqués. Or, s'il n'est guère possible aujourd'hui d'intervenir sur les gènes, il est souvent plus aisé d'agir

sur des facteurs environnementaux auxquels nous sommes parfois quotidiennement exposés, et qui sont classiquement reconnus comme étant capables d'avoir un impact sur la santé.

## Les facteurs environnementaux p. 45-55

Pour + d'infos !

« Pourquoi s'intéresser à la nutrition? » p. 23-27

« Aliments » p. 55

« Hiérarchie des facteurs de l'environnement » p. 55-56

Parmi les 16 facteurs environnementaux cités dans l'ouvrage, Jean Seignalet accorde la première place aux aliments (1) et aux bactéries (2).

*« Les bactéries et les aliments sont constamment présents dans le tube digestif. Ils expliquent beaucoup mieux les pathologies chroniques que les virus, hôtes passagers de l'organisme. Les très nombreuses molécules alimentaires et bactériennes contenues dans un intestin grêle déséquilibré sont, à mon avis, les premiers responsables de 90 % des maladies, qui ont en commun d'avoir un mécanisme mystérieux et d'être peu ou pas curables par les méthodes classiques. Cette conception originale permet de proposer:*

*\* Un mécanisme plausible pour le développement de ces maladies.*

*\* Un traitement causal souvent et profondément*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

miroir de la substance naturelle.

*« Cette petite différence par rapport à la molécule normale suffit pour obtenir une molécule que nos enzymes sont incapables de traiter. »*

Pour + d'infos!

*« Conséquences chimiques de la cuisson » p. 97-99*

*« Il est faux de croire que l'organisme humain est capable d'assimiler sans danger n'importe quelle variété de nourriture. L'adaptation sera très longue dans certains cas, impossible dans d'autres. »p. 87 « Je pense en particulier à certains isomères générés par la cuisson, comme les glucides L, correspondant à l'image en miroir des glucides D naturels. »*

- Depuis 5 000 ans, notre capital génétique enzymatique a très peu varié, mais notre alimentation a connu d'importants changements en un laps de temps très court au regard de l'évolution. Si la plupart des organismes s'adaptent relativement bien à l'alimentation moderne, d'autres organismes, prédisposés génétiquement, ne s'accommodent pas des nombreuses molécules nouvelles auxquelles ne touchaient pas nos ancêtres chasseurs-cueilleurs.

*« Chez les sujets prédisposés, une ou plusieurs alloenzymes peu efficaces couperaient mal certaines protéines et laisseraient persister un excès de peptides dans la lumière intestinale. Il est également plausible que ces gènes codent pour certaines mucines*

*intestinales. Le poly morphisme des mucines débouche probablement sur une inégalité entre les humains face à l'agression constituée par l'alimentation moderne. Il existe des centaines de mucines, chacune d'elles semblant spécialisée dans la neutralisation d'un agresseur. On conçoit que des trous dans le répertoire des mucines permettent à un aliment moderne ou à une bactérie d'attaquer la muqueuse du grêle. »p. 174-175*

Pour + d'infos!

« Le capital enzymatique » p. 63

« Alimentation et évolution » p. 86-87

## **2. L'alimentation moderne**

Pour Jean Seignalet, six changements majeurs ont eu des impacts conséquents sur la structure des molécules de notre alimentation quotidienne. Ces six changements sont rattachés à deux grandes périodes historiques :

Pour + d'infos !

« Les six différences majeures » p. 86

### **• La sédentarisation, il y a 5000 ans en Europe**

Elle correspond à l'avènement de l'agriculture et de l'élevage, qui vont se substituer rapidement à la chasse et à la cueillette. Trois changements majeurs vont se produire. Ils concernent:

- **Les céréales** p. 87-91 Les manipulations, les

sélections successives et les cuissons excessives ont engendré d'importantes mutations de la structure moléculaire de la plupart des céréales.

Pour + d'infos !

« La préhistoire » p. 83

« La période néolithique » p. 84

- **Les laits animaux** *p. 92-97* Ils sont toujours plus largement consommés. Boire le lait d'une autre espèce est pourtant une situation bizarre, que l'on ne retrouve pas dans la nature.

*« Les lois de Darwin nous suggèrent que le lait maternel est fort bien adapté aux besoins du jeune enfant, alors que le lait de vache est fort bien adapté aux besoins du jeune veau. »*

L'examen montre d'ailleurs qu'il existe entre lait de femme et lait de vache de grandes différences.

- **Les produits cuits** *p. 97-102* La part du cru dans l'alimentation moderne est restreinte. Or la cuisson est capable de modifier profondément la structure moléculaire des glucides, des lipides et des protéines. Sous l'effet de l'agitation thermique causée par la chaleur, les molécules se choquent, se cassent et s'accrochent au hasard à d'autres structures. Elles forment ainsi de nouvelles combinaisons très complexes qui n'existent pas à l'état de nature et dont l'existence ne fait aucun doute, comme les isomères, les molécules de Maillard ou les carboléniques.

• **L'industrialisation alimentaire au cours du XX<sup>e</sup>**

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



cesser, mais les déformations des mains et des pieds persistent.

Le régime Seignalet est souvent efficace dans de nombreuses autres affections qui font appel à des mécanismes différents :

## **2. Les pathologies d'encrassage p. 339-483**

Pour de nombreuses maladies où le régime est efficace, le Dr Seignalet propose une théorie dite « de l'encrassage ». 29 maladies pouvant correspondre à ce mécanisme d'encrassage ont été répertoriées. Parmi elles, 16 maladies ont réagi positivement à la méthode.

### **• Les maladies d'encrassage**

*« La liste des maladies dans lesquelles j'incrimine un mécanisme d'encrassage est présentée sur le tableau 22.p. 344*

*Pour certaines d'entre elles, j'ai pu observer l'efficacité du régime hypotoxique, ce qui constitue un argument puissant en faveur de ma conception pathogénique. Pour d'autres, l'existence d'un encrassage est fortement suggérée par certaines données de la littérature. Pour d'autres enfin, je ne dispose ni des résultats de la diététique, ni de travaux d'autres auteurs, et je m'appuie seulement sur un raisonnement qui me semble logique. »p. 344-345*

La pathologie d'encrassage demande en général du temps pour se constituer. Elle prédomine donc chez les adultes et surtout les personnes âgées. elle s'installe

progressivement et s'aggrave lentement. Ses caractères l'opposent à la pathologie auto immune, qui touche souvent les sujets jeunes, se déclare souvent brutalement (au moins sur le plan clinique) et atteint rapidement son intensité maximale.

### Pathogénie modèle

« Fibromyalgie »

p. 347-359

### Notions essentielles

« Chimie »

p. 301-318

« Physiologie cellulaire »

p. 319-337

### Maladies d'encrassage

« Rhumatologie »

p. 347-378

« Neuropsychiatrie »

p. 379-407

« Maladies métaboliques »

p. 409-427

« Autres maladies d'encrassage non malignes »

p. 429-447

« Cancers »

p. 449-483

## • La notion d'encrassage

Certaines grosses molécules dangereuses, comme les lipopolysaccharides, les molécules de Maillard, les carbolines, les amines aromatiques. ne sont pas capables de déclencher une réaction immunitaire, contrairement aux peptides impliqués dans les maladies auto-immunes. Mais une fois qu'elles pénètrent dans l'organisme à travers l'intestin grêle, ces molécules vont circuler dans l'organisme et vont être attirées, en fonction de leur structure, par certaines cellules ou certains tissus :

Pour + d'infos !

« La théorie de l'encrassage » p. 339-345

1) Si leur structure diffère nettement des molécules de l'hôte, elles vont rester dans le milieu extracellulaire, ce qui peut gêner les communications à distance entre cellules ainsi que d'autres fonctions exercées par la MEC (matrice extracellulaire) sur les cellules.

2) Si la structure de ces molécules indésirables ressemble aux molécules de l'hôte, elles aussi peuvent se lier à la membrane cellulaire ou même pénétrer dans le cytoplasme et le noyau des cellules. Cette notion d'entrée dans les cellules de molécules étrangères, défendue par le Dr Seignalet, a déjà été démontrée par certains travaux.

*« L'encrassage progressif de certaines cellules est, à mon avis, responsable de nombreuses maladies, les unes non malignes, quoique parfois graves, les autres malignes. [...] La pathologie rencontrée varie :*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

*En cas de réussite, le régime de type originel doit être continué toute la vie. En effet, les patients ne sont pas guéris, mais en rémission. S'ils reprennent leurs habitudes antérieures sur le plan de la nourriture, une rechute survient tôt ou tard, le plus souvent après quelques semaines à quelques mois. Ceci constitue une nouvelle preuve, s'il en était besoin, de l'efficacité de la diététique.*

**E**n dehors de ses actions préventive et curative, le régime originel a-t-il des effets secondaires à court et à moyen terme ?

*La grande majorité des volontaires tolèrent allègrement le changement nutritionnel mais la phase initiale de ce changement est souvent accompagnée chez une petite minorité d'une ou plusieurs des manifestations suivantes :*

- \* Fatigabilité.*
- \* Diarrhée modérée.*
- \* Douleurs musculaires intermittentes.*
- \* Maux de tête inhabituels.*
- \* Écoulements du nez.*
- \* Pellicules du cuir chevelu.*
- \* Ballonnement et gaz.*

*Ces petits malaises correspondent à l'élimination par les émonctoires de molécules indésirables. Après cette période initiale, un peu désagréable, survient souvent*

*une période de bien-être. L'appétit augmente, l'énergie s'accroît, le moral est meilleur. Certains sujets décrivent une impression de nettoyage physique et psychique.*

## **Q**uelles sont les conséquences des entorses au régime ?

*La plupart des sujets qui adoptent durablement le régime ancestral le pratiquent de façon correcte, soit parfaitement, soit avec de rares entorses. Non seulement chez eux, mais aussi au restaurant et chez leurs amis, qui ont été avisés de ne leur servir en particulier ni blé, ni maïs, ni laitages.*

Pour + d'infos!

« L'élimination physiologique »	p. 489-490
« Aphtes »	p. 537-538
« Les variations de poids »	p. 588-589
« Les épurations »	p. 589

### **Observation des effets secondaires**

« PR 91 »	p. 187-189
« DIV 5 »	p. 497
« DIV 14 »	p. 539-540
« Commentaires »	

*Quelques personnes font des écarts trop graves et trop fréquents. Certaines obtiennent cependant quelques effets favorables. Mais en général, le changement nutritionnel n'est vraiment efficace que lorsqu'il est appliqué valablement. Quand la diététique est suivie à 90 %, le bénéfice n'est pas de 90 %, mais en moyenne de 50 % par rapport au maximum possible.*

*Les entorses sont plus ou moins bien supportées selon les sujets et selon les maladies. Elles ont de façon générale des conséquences néfastes. Tel ou tel symptôme de la maladie réapparaît. Ces sanctions constituent une sorte de garde-fou qui remet le patient dans le bon chemin.*

**L**a suppression des laits animaux et de la plupart des céréales n'entraîne-t-elle pas des carences alimentaires ? [p. 589](#)

### Observation des écarts alimentaires

« PR 26 »

p. 184-185

« PR 91 »

p. 187-189

« Résultats »

p. 201

« SPA 3 »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



# Annexes

# Index des maladies

Afin de faciliter la consultation de l'ouvrage *L'Alimentation ou la Troisième Médecine* du Dr Jean Seignalet, voici un index des maladies qui y sont abordées.

À la suite de chaque maladie citée, les nombres renvoient aux numéros des pages du livre (cinquième édition) où elle est évoquée ou développée.

Attention, toutes les maladies incluses dans cet index ne répondent pas positivement au régime.

## A

---

**Acné** · 361, 362, 490, 511-514, 520, 521, 522, 555, 556, 569, 588. Voir maladies d'élimination.

**Addison auto-immune** · 284-285. Voir maladies auto-immunes.

**Allergies** · 536

**Amyloses** · 442, 567, 568

**Anémie de Biermer** · 290, 567, 568

**Anémies hémolytiques à autoanticorps** · 290

**Angines** · 212, 275

**Angor** · 437, 569

**Aphtes** · 537-538, 544

**Aphthose** · 187, 537, 538, 546, 551. Voir maladies d'élimination.

**Aplasie médullaire** · 46, 438, 439. Voir maladies d'encrassage.

**Artérite des membres inférieurs** · 292, 410, 422, 437

**Arthrites chroniques juvéniles (ACJ)** · 210, 568

**ACJ oligoarticulaire** · 216. Voir maladies auto-immunes.

**ACJ polyarticulaire** · 213-215. Voir maladies auto-immunes.  
**Arthrites réactionnelles** · 171, 192  
**Arthrite systémique** · Voir Maladie de Still.  
**Arthrose 362-369 Asthme** · 526-534. Voir maladies d'élimination.  
**Athérosclérose** · 25, 26, 103, 115, 124, 145, 357, 377, 385, 402, 414, 429-438, 443, 474, 539, 591  
**Autisme** · 383-385. Voir maladies d'encrassage.

## **B**

---

**Basedow** · 233-239. Voir maladies auto-immunes.  
**Bronchite chronique** · 523-526. Voir maladies d'élimination.

## **C**

---

**Cals** · 522  
**Cancers** · 449-483. Voir maladies d'encrassage.  
**Caries dentaires** · 441  
**Cataracte** · 124, 440, 544  
**Céphalées** · 379-383, 489, 550, 551, 560, 569  
**Céphalées de tension** · 382-383. Voir maladies d'encrassage.  
**Cholangite sclérosante primitive (CSP)** · 30, 257, 263-266, 501. Voir maladies autoimmunes.  
**Chondrocalcinose articulaire (CCA)** · 377.  
**Cirrhose biliaire primitive (CBP)** · 259-263  
**Colite** · 125, 289, 354, 359, 422, 423, 447, 487, 490, 493-501, 502, 506, 546, 569, 574, 581, 583, 593. Voir maladies d'élimination.  
**Colite collagène** · 490, 496-497.  
**Colite lymphocytaire** · 490, 496-497.  
**Colites microscopiques** · 496-497. Voir maladies

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Tableau 34	Maladies rebelles au régime hypotoxique	p. 568
Tableau 35	Résultats du régime dans les maladies auto-immunes	p. 570
Tableau 36	Résultats du régime dans les maladies d'encrassage	p. 571
Tableau 37	Résultats du régime dans les maladies d'élimination	p. 572
Tableau 38	Résultats du régime dans les maladies complexes	p. 573
Tableau 39	Causes des échecs du régime hypotoxique	p. 575
Figure 89	Évolution de la température moyenne de la Terre	p. 597

Préface

Avertissement

Biographie du Dr Jean Seignalet

Introduction

Tableaux des résultats

## Pratiquer le régime Seignalet

### **Les principes de la diététique**

#### **La préparation des aliments**

1. Le cru
2. Le cuit

#### **Conseils pratiques**

1. La suppression de nombreuses céréales
2. La suppression des laitages animaux
3. Les courses

#### **Les aliments de la santé**

1. Les fruits et les légumes frais
2. Les légumes secs et légumineuses
3. Les céréales autorisées
4. La viande
5. Les œufs
6. Les poissons
7. Les autres produits de la mer
8. Les fruits secs et oléagineux
9. Les huiles
10. Les sucres
11. Le sel
12. Les condiments
13. Les boissons

## Comprendre le régime Seignalet

## **Quelques notions de base**

La cellule, unité de vie

L'alimentation, carburant de la vie

## **Les facteurs de la maladie**

Les facteurs génétiques

1. Un capital génétique unique
2. Les gènes de susceptibilité, facteurs de maladies

Les facteurs environnementaux

1. Aliments, facteurs essentiels
2. Bactéries et stress

## **Les hypothèses de pathogénie du Dr Seignalet**

Étape 1 : le trépied fondamental :

Enzymes/L'alimentation moderne/Intestin grêle

1. Les enzymes
2. Alimentation moderne
3. L'intestin grêle

Étape 2 : Trois mécanismes pathogéniques pour 91 maladies

1. Les pathologies auto-immunes
2. Les pathologies d'encrassage
3. Les pathologies de l'élimination
4. Les maladies complexes

Synthèse des hypothèses de pathogénie du Dr Seignalet

## **Les questions les plus fréquentes sur le régime Seignalet**

### **Conclusion**

### **Annexes**

Index des maladies

Liste des figures et tableaux

Achevé d'imprimer sur par XXX  
en avril 2015  
N° d'imprimeur : XXX

Dépôt légal: février 2014  
*Imprimé en France*



Composition et mise en pages réalisées par  
Compo 66 - Perpignan  
570/2013