

# L'Alimentation ou la Troisième Médecine

Notre site a été créé afin de **répondre aux demandes concernant la méthode nutritionnelle du Dr Seignalet**. Nous ne prétendons pas nous substituer à son ouvrage fondamental « L'Alimentation ou la troisième médecine » dont la dernière édition est sortie en 2004, car « **tout est dans le livre** ».

**"Lire, comprendre et Pratiquer l'Alimentation ou la Troisième Médecine"**  
par le dr D. Seignalet et Anne Seignalet Préface du Professeur Henri Joyeux  
Editions FX De Guibert - 14 euros

<http://jemangemieux.com/>

Nous souhaitons un bel avenir au premier site de coaching professionnel dédié à la méthode Seignalet.

## COMPRENDRE > L'hypothèse scientifique

Des années de recherches ont conduit le Dr Seignalet à constater **la grande efficacité d'une nutrition bien choisie pour « guérir »** (plus exactement mettre en rémission) de nombreuses maladies qui ne connaissent aujourd'hui qu'un traitement symptomatique. Grâce à ses connaissances dans divers domaines de la médecine, il propose un mécanisme physiologique pour de nombreuses maladies. **Les enzymes, l'intestin grêle et le stress jouent des rôles déterminants**, voici quelques notions de cette théorie.

### Alimentation moderne et enzymes :

La plupart des réactions chimiques dans notre corps dépendent de 1500 enzymes dont nous disposons. [Lire la suite >>>](#)

### L'intestin grêle :

Pour que les agents exogènes exercent leur action nocive, ils doivent pénétrer à l'intérieur de l'organisme humain. [Lire la suite >>>](#)

### Le facteur stress :

Pour beaucoup de maladies, le stress est souvent un facteur déclenchant.

## COMPRENDRE > La classification des maladies

### 1) Maladies autoimmunes

Les peptides vont se lier à des molécules HLA qui les présentent aux lymphocytes T. Ces cellules sont incapables de reconnaître un agresseur entier : bactérie, virus ou protéines. Leurs récepteurs membranaires de petite taille leur permettent seulement de reconnaître des peptides et ceux-ci doivent obligatoirement être couplés à des molécules HLA.

Les lymphocytes T activés vont déclencher une réponse immunitaire dirigée contre les cellules ayant accumulé les peptides. La conséquence sera une **maladie dite auto-immune** :

\* **Polyarthrite rhumatoïde** (peptide de *Protéus mirabilis* dans les cellules de la synoviale et du cartilage, couplé à HLA-DR4 ou HLA-DR1)...

\* **Spondylarthrite ankylosante** (peptide de *Klebsiella pneumoniae* dans les cellules des

enthèses, couplé à HLA-B27)...

\* **Maladie de Basedow** (peptide de Yersinia enterocolitica dans les cellules thyroïdiennes, couplé à HLA-DR3)...

\* **Maladie coéliqua** (peptide de la gliadine du gluten dans les cellules de la muqueuse du grêle, couplé à HLA-DR53 ou HLA-DQ2)... etc.

## **2) COMPRENDRE > Résultats et effets**

### **3) Les patients du Dr Seignalet totalisent à eux tous plus de 115 maladies.**

Parmi elles, 91 ont réagi favorablement au régime, ce qui représente un espoir pour de nombreux malades. Ces patients ont **appliqué strictement la nutrition Seignalet** et les effets ont été perceptibles au bout d'une durée variable.

### **Les résultats**

Voici les tableaux récapitulants, pour chaque maladie, les résultats obtenus sur plus de 2500 patients. De nombreuses autres personnes pratiquent aujourd'hui cette nutrition et vous pourrez constater, en surfant sur le web que beaucoup de ceux qui l'ont essayée sont satisfaits.

[Tableau 1 - Résultats du régime dans les maladies auto-immunes >>>](#)

[Tableau 2 - Résultats du régime dans les maladies d'élimination >>>](#)

[Tableau 3 - Résultats du régime dans les maladies d'engorgement >>>](#)

### **Les effets**

Le Dr Seignalet a suivi gracieusement pendant presque 20 ans, plus de 2500 patients...

## **PRATIQUER > Les principes**

Le traitement logique de nombreuses maladies est **le retour à un régime alimentaire de type ancestral**, proche de celui pratiqué par les hommes préhistoriques.

Régime hypotoxique, ancestral ou originel sont les termes qu'utilise le Dr Jean Seignalet pour qualifier sa nutrition .

Voici les principes de cette nutrition :

**1) Supprimez tous les laits animaux** (vache, chèvre, brebis) et **de leurs dérivés** : beurre, fromage, crème, yaourt, glace.

**2) Exclusion des céréales mutées** (blé, maïs, seigle, orge, avoine) et consommation des céréales non mutées (riz, sarrasin, sésame).

**3) Consommez des produits soit crus, soit cuits à une température inférieure à 110°C.**

**4) Exclusion des huiles extraites à chaud et/ou cuites** au profit des huiles vierges consommées crues.

**5) Consommez sel et sucre complets et ayez une préférence bien sûr pour les aliments biologiques** qui contiennent moins de produits toxiques de type pesticide,

**6) Enfin une supplémentation en vitamines et en minéraux** à doses physiologiques en proportions harmonieuses, est recommandée, à voir avec votre médecin traitant.

Cette diététique repose sur **un choix qualitatif et non quantitatif**. Il s'agit de **modifier ses habitudes alimentaires** plutôt que d'essayer de substituer un produit à un autre. Voyez pour cela notre rubrique « Manger Autrement » ainsi que nos recettes !

## **PRATIQUER > Manger autrement**

Apprendre à manger autrement demande parfois un certain effort initial qui est de changer ses habitudes alimentaires.

La nutrition Seignalet permet aux gourmands et aux gourmets de ne pas se priver des plaisirs de la table à la maison ou au restaurant. Il ne s'agit pas non plus de manger tout froid, on peut chauffer (en dessous de 110°) les aliments, et vous verrez dans ces pages qu'il y a une grande diversité d'excellents aliments à manger tous les jours et de nombreuses recettes pour se régaler ! Nous abordons ici 3 des 6 principes fondamentaux de la méthode alimentaire. Vous trouverez tous les détails de cette méthode aux chapitres 6,7 et 32 du livre, 5° édition. L'ensemble des principes de la nutrition Seignalet se trouve à notre rubrique « principes » et vous trouverez des livres de recettes dans notre rubrique « Quelques Livres » accessible depuis la page d'accueil.

### La cuisson

La cuisson engendre un grand nombre de molécules complexes n'existant pas à l'état naturel. Nous vous donnons quelques conseils pour adopter un des premiers principes de la nutrition Seignalet.

La cuisson engendre un grand nombre de molécules complexes n'existant pas à l'état naturel (telles les molécules de Maillard). C'est pourquoi, la nutrition Seignalet exclut toutes les cuissons dangereuses et demande la consommation d'un maximum de produits crus. Cependant la chaleur douce, inférieure à 110°C est autorisée, ce qui vous permet de pouvoir manger chaud et de préparer, avec un vitaliseur par exemple, des soupes, des poissons, des purées, des flans et même des gâteaux...

Vous pouvez aussi pocher, cuire au bain marie, ou au four très doux. (Pour des meringues ou des macarons, par exemple)

Cependant, les viandes, elles, ne doivent pas être cuites du tout. Outre les carpaccios et tartares, il existe aussi des variétés de charcuteries crues (jambon cru, saucisson...) telles la figatelle qui embaume, dans l'assiette, en quelques minutes un bon plat de lentilles. Et rien ne vous empêche d'associer un carpaccio à un légume chaud !

Il est aussi très important de consommer des huiles vierges crues, et non des huiles raffinées. Ces huiles sont toutes intéressantes du moment qu'elles sont consommées vierges et crues. L'huile d'olive, noix, noisette, soja, colza, onagre et bourrache par exemple... Quant aux légumineuses, laissez les tremper une nuit pour les cuire un minimum. On peut même les manger germées lorsqu'elles sont assez tendres. Les légumes et les fruits quant à eux, sont délicieux en salade et il existe des centaines de préparations possibles. Quelques noix, noisettes ou graines de sesame les mettra à leur avantage. Quant aux citrons, à l'instar du vinaigre (balsamique ou pas), ils sont souvent utiles pour des « cuisson sans chaleur » de poissons, de légumes ou de fruits.

Vous verrez qu'il existe une grande variété de délices qui ne se cuisent pas ou peu ! Voir notre rubrique « Quelques livres » accessible depuis la page d'accueil.

### Les céréales

La nutrition Seignalet exclut sous toutes leurs formes les céréales mutées telles que **le blé, ( pain, gateaux, pâtes, pizza ...)** **le maïs, l'épeautre, le kamut, l'avoine, le seigle et l'orge et leurs dérivés**. Nous ajoutons le petit épeautre à notre liste car le Dr Seignalet émettait de sérieux doutes à l'égard de cette céréale. Dans la catégorie céréales, seuls le sarazin, le sésame et le riz peuvent être consommés. Mais le quinoa ou la châtaigne par exemple, qui ne sont pas des céréales, présentent des alternatives intéressantes.

Les farines de sarazin, de pois chiche, de riz, de quinoa, de châtaigne, la poudre d'amande ou de noisette, ainsi que la fécule de pomme de terre... peuvent être utilisés avantageusement dans les pâtisseries.

Le sirop de blé ainsi que l'amidon de maïs qui ne contiennent pas de protéine sont autorisés dans la nutrition Seignalet. Pour vous passer du pain, vous pouvez faire des cakes au vitaliseur. Il

existe des préparations sans blé (galettes de sarazin,...) qui peuvent remplacer le pain et qui, comme les galettes de riz vendues dans le commerce, sont autorisées mais non recommandées, en raison de leur cuisson à trop grande température. Il en est de même pour le riz soufflé. Il existe aussi des sortes de "cracottes" au sarazin qui sont une alternative intéressante. Vous les trouverez en magasin bio sous le nom "Pain de fleurs".

N'hésitez pas à faire des plats contenant un aliment consistant du type riz, quinoa, pomme de terre, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...) pour profiter de la saveur d'une sauce (cruës ou faite à feux doux) ; ou encore , pour agrémenter une salade , des noisettes, des noix, ou des graines de sésame.

Les fruits (bananes, tranches de pomme, d'ananas...) ou les légumes (champignons de paris en lamelle, feuilles d'endives...) sont souvent des alternatives intéressantes à la tartine ou au toast. Les meringues, les macarons sont des gâteaux cuits à feu très doux et tous les fruits secs sont délicieux en desserts (mendiants, pruneaux farcis à la pâte d'amandes...).

### **Pas de laitages animaux !**

Comment remplacer cet ingrédient dans notre alimentation quotidienne ? Dans la nutrition Seignalet, il ne faut pas consommer de laits animaux : **Ni vache, ni brebis, ni chèvre...**

En supprimant les laitages, ne vous rabattez pas sur une consommation effrénée de lait ou yaourts de soja. **Diversifiez.**

Il existe de nombreux laits végétaux et vous pouvez d'ailleurs les faire vous même (poudre d'amande, de noisette, de coco ...), c'est ainsi plus économique.

Essayez donc le lait de noisette avec du chocolat fondu pour les enfants ! Les desserts au soja sont de plus en plus variés et chaque marque a son goût particulier. Pensez aussi aux préparations aux fruits, telles la compote.

Pour la cuisine, il existe des crèmes au soja et au riz pour des liants crémeux et légers ainsi que de nombreux produits supplémentifs. **N'en abusez pas, équilibrez vos repas.**

Pensez aussi à la crème de sésame (pour l'houmous par exemple) et à la crème d'amande (dans une soupe de lentilles par exemple) .

Ne prenez pas de margarine qui abonde en acide gras trans mais consommez des huiles crues aux saveurs variées et des « beurres » végétaux (cacahuette, caroube...). La graisse d'oie est aussi autorisée. Bien que plus chers à l'achat, ces produits se consomment en petites quantités.

### **Quelques conseils en plus!**

- 1) Préférez les produits frais et de préférence biologiques,
- 2) Vérifiez toujours la composition des produits que vous consommez, c'est parfois surprenant !
- 3) Prenez un sucre complet et un bon sel non traité. Faciles à trouver dans le commerce, ils sont eux nourissants et bons au palais.
- 4) Vous pouvez congeler vos aliments sans problème.
- 5) Tous les alcools sont en principes autorisés sauf la bière qui provient d'une céréale. Préférez les alcools non cuits et consommez-les avec modération.
- 6) Les boissons chaudes, le thé et le café sans excès, ainsi que la chicorée, les tisanes, le chocolat...faites avec l'eau du robinet ou des eaux minérales
- 7) Si vous avez un doute reportez-vous au livre car il contient toutes les informations dont vous avez besoin. Chapitres 6-7 et 32 de la 5<sup>e</sup> édition.

**Le régime Seignalet diffère du régime sans gluten** proposé pour les maladies coeliaques :

Le sirop de blé est exclu du régime sans gluten mais admis dans le régime Seignalet. Mais certaines céréales sans gluten, comme le millet, sont mutées et donc interdites dans le régime Seignalet.

De plus, les laitages animaux et leurs dérivés et les cuissons dangereuses sont exclues du régime Seignalet, mais pas du régime sans gluten.

## 2) PRATIQUER > Quelques recettes

**Vous trouverez dans cette rubrique, quelques recettes pour vous aider à composer vos menus :**

### **Petit déjeuner compatible avec la nutrition Seignalet:**

- un fruit frais ou plusieurs si on en a envie
- une poignée de fruits secs qu'on aura mis à tremper la veille dans un peu d'eau ( de source si possible pour ne pas avoir un mauvais goût). On peut les manger tel quel ou faire une sorte de nougat en les mélangeant avec du miel. Exemple : amandes+ noisettes + noix + pruneaux, en tout une plus ou moins grosse poignée
- si on le veut, un yaourt au soja
- boisson : du thé vert, on en trouve d'excellents très parfumés
- si on le veut , des galettes de riz « beurrées » de purée de noisettes, ou d'amandes ou de miel ou cette merveille qui ressemble à du nutella bio, la karouba, toutes ces purées sont vendues en pots. Très nourrissantes, on en met très peu.
- On peut aussi préparer pour plusieurs jours le pain-cake à la vapeur ( voir recette).

Il faut respecter nos envies, si on préfère un oeuf coque, des tomates ou du tofu, c'est à chacun de décider!

### **Apéritif ou entrée, sans cuisson**

Découpez en lamelles plusieurs variétés de légumes, frais et de préférence biologiques (carottes, choux fleur, fenouil, brocoli, feuilles d'endives, champignons de paris...) pour les tremper dans des sauces que vous aurez préparées (béarnaise, tapenade, anchoïade, mayonnaise, caviar d'aubergine, houmous...).

Un bonheur pour les yeux et la bouche !

### **Pain-cake à la vapeur:**

#### **Ingrédients :**

- 300g de farines diverses ( riz, quinoa , pois chiches, sarrasin)
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- à votre convenance : raisins secs , fruits secs
- à votre convenance : cannelle, gingembre, 4 épices, cardamome, essence de vanille
- un oeuf si vous le voulez
- de l'eau de source

#### **Préparation :**

Remuez bien à sec les farines et la levure.

Ajoutez l'huile, l'oeuf, les raisins, les épices.

Remuez avec un batteur 10 minutes en ajoutant l'eau : la consistance doit être celle

d'une pâte à crêpes non liquide;

Couvrez d'un torchon et laissez monter au moins 3 heures ( le faire la veille pour le lendemain par exemple)

**Pain :**

**Ingrédients :**

- 410 ml eau
- 1 oeuf
- 5 ml vinaigre de cidre
- 45 ml huile de tournesol
- 400 gr farine de riz
- 100 fécule de pomme de terre
- 2 cc gomme de xanthane
- 1 cc sel fin
- 1 cs sucre fin
- 1 cc 1/2 de levure

**Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre dans la machine.

Programme 5 (pain sans gluten)

Merci à Mme Laroche pour l'envoi de cette recette

**Blinis :**

**Ingrédients :**

- 75g de farine de sarrasin
- 35g de farine de riz
- 2 oeufs
- 4 cuil. à soupe de crème de soja
- sel
- 1 sachet de poudre à lever PURAL (sans gluten sans phosphates)
- 25cl de lait de soja nature

**Préparation :**

Mélanger les farines et le sel.

Dans le lait de soja tiède, mélanger la poudre à lever.

Mélanger avec les farines et laisser reposer 2H.

Séparer blancs et jaunes, mélanger les jaunes à la préparation avec la crème de soja.

Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation.

Faire chauffer une poêle anti adhésive dont vous aurez préalablement essayer le fond avec un sopalin imbibé d'huile d'olive.

Prenez une bonne cuillère à soupe de préparation (la pâte est fluide) et versez là dans la poêle, sans la tasser, vous pouvez faire 4 ronds dans la poêle et cuire 4 blinis en même temps, vous pouvez les retourner dès que vous avez fini de former le dernier blini dans la poêle, ils cuisent très vite, il faut juste un aller-retour dans la poêle.

Régalez vous avec du saumon ou du miel.

Merci à Mme Fiton pour l'envoi de cette recette

**Entrées**

## ***Tapenade***

### **Ingrédients :**

- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g d'anchois
- 100 g de câpres
- 3 gousses d'ail
- le jus d'un citron
- Poivre

### **Réalisation :**

Mettre à déssaler les anchois 4 à 5 heures. Les égouttez et les éponger.

Dans un mortier, piler les olives, les filets d'anchois, les câpres bien égouttées et les gousses d'ail épluchées.

Incorporer le jus de citron.

Poivrer.

## ***Mayonnaise à l'amande***

### **Ingrédients :**

- 60 g de purée d'amandes blanches
- ½ verre d'eau
- 1 jus de citron pressé
- sel

### **Réalisation :**

Mélanger petit à petit la purée d'amandes avec l'eau jusqu'à obtenir une sorte de crème.

Ajouter le citron et le sel

Assaisonner à votre goût.

Cette préparation peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur et peut être utilisée pour l'apéritif avec des légumes ou en sauce salade (allongée d'eau et d'huile).

## ***Salade d'automne:***

### **Ingrédients :**

- 1 chou vert pas trop gros
- Grains de genièvre
- 1 à 2 pommes à chair bien ferme et juteuses
- 50 g de raisins secs
- Quelques noix fraîches
- Huile de noix
- Crème de riz

### **Réalisation :**

Enlever les grosses feuilles du pourtour du chou vert qui pourront être utilisées pour d'autres utilisations, comme par exemple une soupe. Ne gardez que le coeur tendre.

Râper le chou à l'aide d'un robot et le mettre dans un saladier.

Saler et poivrer légèrement et y répendre quelques grains de genièvre.

Couper les pommes en tranches très fines. Les mélanger au chou rapé.

Faire gonfler les raisins secs dans un peu d'eau puis les égoutter.

Les mélanger avec le chou et les pommes.

Ouvrir les noix fraîches, récupérer les cerneaux puis les mélanger au reste des ingrédients.

Préparer la sauce avec de l'huile de noix à laquelle vous incorporez une cuillère à soupe

de crème de riz.

Incorporez cette sauce aux ingrédients contenus dans le saladier juste avant de servir.

### ***Salade de Lentilles :***

#### **Ingrédients :**

- 250 g de lentilles pour 6 personnes
- un bouquet garni (thym, laurier, romarin)
- 2 oignons moyens
- 3 petites carottes
- 2 gousses d'ail
- huile, vinaigre, sel, poivre, cébettes

#### **Réalisation :**

Trier et laver les lentilles. Les mettre dans le cuit-vapeur

Ajouter les oignons coupés en deux, le bouquet garni, les carottes coupées en dés, les gousses d'ail

Laisser cuire 20 minutes

Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, l'ail et les cébettes seulement quand les lentilles sont froides

### **Plats**

### ***Saumon à la tapenade***

#### **Ingrédients :**

- 2 filets de saumon sans peau de 800g chacun.
- 50 g de tapenade (voir notre recette)
- 2 oignons rouges
- 1 cs de câpres
- 2 tiges d'aneth
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### **Réalisation :**

Laver, sécher et effeuillez l'aneth.

Peler et émincer les oignons.

Découper 2 grands rectangles de papier sulfurisé. Poser les filets de saumon dans le papier. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

Recouvrir les filets de tapenade, parsemer les câpres, les oignons et l'aneth.

Former une papillote avec le papier sulfurisé. Placer les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur.

Cuire 30 minutes.

### ***Marinade de poisson :***

#### **Ingrédients :**

- 1 filet de poisson
- 80 g de gingembre frais
- 1 dose de safran en filament
- 2 cs de vinaigre de Xérès
- 3 cs de sauce soja
- 3 cs d'huile de sésame
- Poivre



**Réalisation :**

Découper le poisson en fines lamelles. Disposez-les dans un plat creux.  
Mélanger l'huile, le vinaigre et la sauce soja. Ajouter le poivre.  
Verser cette sauce sur le poisson. Ajouter le gingembre et le safran.  
Couvrir de film alimentaire et placer au réfrigérateur.  
Peut se préparer la veille pour le lendemain.

Vous pouvez utiliser de la dorade, de la lotte ou tout autre poisson à votre goût.

***Lentilles indiennes :*****Ingrédients :**

- 200 g de lentilles corail
- 2 courgettes coupées en cubes
- 2 tomates émondées et coupées en cubes
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon émincé
- 100 g de crème de coco ou de noix de coco rapée
- 10 g de cumin en poudre
- ½ bâton de canelle (ou 1 cc de canelle en poudre)
- 5 cardamomes entières ouvertes
- 3 clous de girofle
- ½ cc de gingembre frais râpé ou en poudre
- Sel

**Réalisation :**

Dans une marmite à fond épais, faites revenir à feu doux les épices à sec en remuant avec une spatule en bois 2 à 3 minutes.  
Ajouter alors les lentilles, les légumes, les épices et l'ail. Couvrir d'eau. Remonter le feu jusqu'aux premières bulles et baisser ensuite pour laisser mijoter à feu doux. Saler.  
L'ensemble aura la consistance d'une purée.  
Ajouter la crème de coco juste avant de servir. Si vous utiliser le coco râpé le mettre en même temps que les légumes.

***Morue en persillade:*****Ingrédients :**

- 200 g de filets de morue par personne
- persil
- huile d'olive
- mayonnaise

**Réalisation :**

Déssaler la morue en la laissant 24 heures dans l'eau et en changeant l'eau toutes les 3 heures.  
Effiloche la morue à l'aide de 2 fourchettes  
Ajouter une abondante persillade  
Arroser d'huile d'olive  
Se mange tel quel avec une mayonnaise

***Ceviche de daurade aux oignons rouges (pour 4 personnes)***

Préparation : 15 minutes  
Réfrigération : 30 minutes

**Ingrédients :**

- 1 daurade d'1kg environ

- 2 oignons rouges
- 2 citrons verts
- sel, poivre.

**Réalisation :**

Levez les filets de la daurade, ôtez les arrêtes (avec une pince à épiler) et découpez soit en petits carrés, soit en fines tranches. Placez préalablement les filets de daurade 15 mn au congélateur : les morceaux de poisson se tranchent plus facilement.

Versez le jus des 2 citrons sur le poisson et laissez mariner pendant au moins 30mn au frigo.

Émincez finement les oignons rouges.

Sortez le plat de daurade. Salez et poivrez. Décorez avec les tranches d'oignon rouge.

Ne remplacez pas le plat au frigo : c'est le contraste entre le croquant de l'oignon et le poisson attendri par le citron qui fait tout le charme de ce plat.

On peut préparer une petite salade de pommes de terre (des petites rates) en accompagnement : faites cuire à la vapeur pendant 15 mn. Épluchez les ou non selon votre goût, salez et poivrez, arrosez avec une vinaigrette (huile d'olive, citron, vinaigre de cidre ou balsamique, tamari...).

Décorez avec de la ciboulette ciselée. Servez juste tiède.

***Choucroute de la mer :***

**Préambule:**

Ne surtout pas hésiter à faire ce plat archi-simple que tout le monde adore .

**Ingrédients :**

- de la choucroute crue bio
- 2 pommes de terre par personne
- filets ou tranches de poisson ( lieu jaune ou noir ou autre poisson de haute mer )
- baies roses, genièvre, quelques grains de coriandre, poivre vert...
- vin blanc bio pour accompagner

**Réalisation :**

Eplucher ou brosser les pommes de terre ; les couper si elles sont grosses. Les mettre dans le cuit vapeur .

Mettre la choucroute par dessus en incorporant les épices

Au bout de 15 minutes, rajouter le poisson et laisser encore 5 minutes.

C'est prêt !

On peut mettre à cuire au début du repas et on se lève tranquillement après la salade.

Pas de va-et-vient, pas de surveillance ( on peut arrêter et laisser au chaud) . Un seul plat à laver, pas de gras... C'est génial.

***Riz aux algues et aux moules :***

**Ingrédients :**

- 250g de riz bio semi-complet
- 150g de wakamé fraîche ou 30g sèche
- 1 oignon
- 2 carottes
- 500g de moules
- 2 gousses d'ail
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- curcuma
- sel, poivre

### **Réalisation :**

Eplucher l'ail, l'oignon, hacher le tout. Laver les carottes, les râper.

Cuire à la vapeur les oignons, l'ail et les carottes

Pendant ce temps, laver les moules.

Les faire juste ouvrir et réserver le jus.

Dans une casserole, mettre les oignons, l'ail, les carottes, ajouter les algues, le riz, le curcuma, de l'eau (de source si possible) frémissante, 2 fois le volume du riz, le jus des moules, très peu de sel et du poivre.

Cuire à feu très doux jusqu'à l'absorption de l'eau.

Ajouter les moules et servir sans attendre.

Avec quelques crudités en entrée, par exemple, un peu de betterave crue, quelques feuilles de salades, un peu de carottes râpées, une demi pomme citronnée (un fruit en entrée plutôt qu'en dessert), vous pouvez finir sans dessert, et servir directement le café avec une petite meringue et un carré de chocolat à la place du sucre.

Merci à Mme Phelippeau pour l'envoi de cette recette

### **Desserts**

#### ***Gâteau au citron :***

##### **Ingrédients :**

- 1 beau citron non traité - ou une orange
- 150 g de sucre roux en poudre
- 170 g de poudre d'amandes
- 6 oeufs
- Une petite cuillère de rhum ou cognac

##### **Réalisation :**

Faire cuire (si possible la veille) le citron entier dans une casserole d'eau pendant 2 heures. Une fois cuit le laisser tremper dans de l'eau froide pour qu'il perde de son amertume.

Mixer le citron entier y compris la peau (en ayant ôté les pépins seulement) y ajouter le sucre en poudre puis à ce mélange ajouter la poudre d'amandes et les 6 jaunes d'oeufs et la cuiller de rhum ou cognac.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange doucement.

Mettre dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé et enfourné à four pré-chauffé thermostat 3 (110°) - laisser cuire 35 à 40 mn.

Ce gâteau peut se manger tiède ou froid accompagné d'un coulis de fruits rouges ou d'abricots.

(Recette italienne datant du 17<sup>e</sup> siècle du Pelegrino Artuso) ce gâteau a un grand succès car est très original.

#### ***Gâteau aux amandes :***

- 250g d'amandes en poudre
- 200 g sucre roux en poudre
- 6 blancs d'oeufs
- Pignons de pin (1 à 2 cuiller à soupe)
- Parfum au choix : vanille, amande amère ou citron

##### **Réalisation :**

Mélanger les amandes en poudre avec le sucre.

Monter les blancs en neige ferme, intégrer au mélange délicatement et recouvrir de

pignons de pins - ne pas aplatir le mélange il prendra la forme du moule à tarte rond en chauffant.

Prendre un moule à tarte rond, le tapisser de papier sulfurisé enfourner à four doux 90° (th. 3) pendant environ 30 mn.

(Ce gâteau a un grand succès même auprès des personnes qui ne font pas le régime).

### **Salade de fruits exotiques** : (pour 6 personnes environ)

#### **Ingrédients** :

- 1 ananas Victoria
- 1 mangue
- 1 papaye
- 2 citrons verts
- 2 bananes
- 1 kiwi
- 1 cs de pur sucre de canne

#### **Réalisation** :

Après avoir épluché les fruits, les découper en petits dés de dimensions à peu près égales pour chaque fruit sauf pour les kiwis et les bananes, beaucoup plus agréables à voir en tranches et dont on peut tapisser la paroi du récipient

1 citron vert non traité sera découpé en fines tranches puis incorporé au mélange

Le deuxième citron sera pressé et versé dans la salade.

Incorporer peu avant la consommation, soit une cs de sirop pur de canne, soit de la cassonade selon votre goût.

## **S'INFORMER > Un livre référence**

### **Avant-propos** :

Par ce livre, le Dr Signalet souhaitait s'adresser aux médecins et aux scientifiques mais aussi à un plus large public.

En écrivant ce livre, le Dr Signalet présente aux médecins, scientifiques mais aussi aux non scientifiques des conceptions pionnières, fruit d'une grande érudition scientifique mais aussi d'un travail acharné, parfois isolé. Par cet ouvrage, il réussit à atteindre 2 objectifs :

**1) Présenter aux médecins** et aux scientifiques une hypothèse nouvelle sur le mécanisme de certaines maladies, qui conduit logiquement à les traiter par un régime alimentaire. Ainsi, pour 91 affections considérées toutes comme mystérieuses, mal curables ou incurables, il propose une physiopathologie plausible et une thérapeutique parfois salvatrice. La richesse de la bibliographie du livre témoigne de son souci de convaincre ses confrères qui y trouveront **toutes les références scientifiques de sa théorie**. Il analyse de façon détaillée toutes les étapes de son raisonnement, et étaye ses hypothèses par des arguments rigoureux. De plus, il accompagne la plupart des chapitres cliniques, **d'observations et de témoignages de patients** nettement améliorés ou guéris et donne les proportions de succès mais aussi d'échecs de façon précise et détaillée..

**2) Apporter aux malades** et aux lecteurs non scientifiques, en somme au grand public, **des informations compréhensibles et utilisables**. En effet, l'application de la nutrition Signalet demande un engagement au quotidien, et comprendre **la raison de ce changement alimentaire est un atout de motivation important**. C'est pourquoi dans son ouvrage, il rappelle les principaux caractères de chaque maladie : circonstances de

survenue, signes cliniques, résultats des examens complémentaires, lésions anatomopathologiques, évolution, etc... Il fournit des **notions** qui permettent d'accéder au reste de l'ouvrage : (génétique, enzymes, intestin grêle, histoire de l'alimentation, immunologie, chimie et la physiologie cellulaire) et emploie chaque fois que possible le langage de tous les jours. Enfin, il accompagne le texte de nombreuses figures et de tableaux.

### **Index des maladies:**

Afin de faciliter la consultation et la lecture de l'ouvrage « L'alimentation ou la troisième médecine » du Docteur Seignalet, voici un index des maladies et des notions traitées. A la suite de chaque notion, les nombres renvoient aux numéros des pages du livre où la notion est abordée ; lorsque ces nombres sont en gras, ce sont les pages où l'auteur aborde spécifiquement la question.

Attention, cet index renvoie à la dernière édition de l'ouvrage (5e édition).

Association Jean Seignalet **Index des maladies**

#### **A**

**Acné** · 254 à 256, 361, 362, 490, **511 à 514**, 520, 521, 522, 555, 556, 569, 588. *Voir maladies d'élimination.*

**Addison auto-immune** · **284 à 285**. *Voir maladie 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 à 538**, 544

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

**Aplasia 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 maladie auto-immunes.*

**ACJ polyarticulaire** · **213 à 215**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Arthrites réactionnelles** · 171, 192

**Arthrite systémique** · *Voir Maladie de Still*

**Arthrose** · **362 à 369**

**Asthme** · **526 à 534**. *Voir maladies d'élimination.*

**Athérosclérose** · 25, 26, 103, 115, 124, 145, 357, 377, 385, 402, 414, **429 à 438**, 443, 474, 539, 591

**Autisme** · **383 à 385**. *Voir maladies d'encrassage.*

#### **B**

**Basedow** · **233 à 239**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Bronchite Chronique** · **523 à 526**. *Voir maladies d'élimination.*

177

Association Jean Seignalet **Index des maladies**

#### **C**

**Cals** · **522**

**Cancers** · **449 à 483**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Caries dentaires** · 441

**Cataracte** · 124, **440**, 544

**Céphalées** · **379 à 383**, 489, 550, 551, 560, 569

**Céphalées de tension** · **382 à 383**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Cholangite sclérosante primitive (CSP)** · 30, 257, **263 à 266**, 501. *Voir maladie auto-immunes.*

**Chondrocalcinose articulaire (CCA)** · **377**.

**Cirrhose biliaire primitive (CBP)** · **259 à 263**

**Colite** · 125, 289, 354, 359, 422, 423, 447, 487, 490, **493 à 501**, 502, 506, 546, 569, 574, 581, 583, 593.

*Voir maladies d'élimination.*

**Colite collagène** · 490, **496 à 497**.

**Colite lymphocytaire** · 490, **496 à 497**.

**Colites Microscopiques** · **496 à 497**. *Voir maladies d'élimination.*

**Conjonctivite allergique** · 490, 569. *Voir maladies d'élimination.*

**Connectivite** · **227 à 232**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Crohn** · 26, 30, 50, 78, 87, 91, 96, 123, 171, 192, 196, 249, 264, 265, 266, 279, 487, 490, 498, 499, **500**

à **510**, 544, 547, 555, 569, 592, 593. *Voir maladies d'élimination.*

## **D**

**Déchirures musculaires** · 446

**Dépression nerveuse endogène** · **387 à 393**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Dermatite herpétiforme (DH)** · 91, **270**.

**Dermatomyosite** · **227 à 230**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Diabète sucré de type 1 (DS1)** · **292 à 296**, 568. *Voir maladies d'encrassage.*

**Diabète sucré de type 2 (DS2)** · 30, 124, 385, **409 à 424**, 443, 540, 569. *Voir maladies d'encrassage.*

**Duodénite** · 447, 490

**Dyspepsie** · **439**. *Voir maladies d'encrassage.*

## **217**

Association Jean Seignalet **Index des maladies**

**Dystonie** · **405 à 406**. *Voir maladies d'encrassage.*

## **E**

**Eczéma constitutionnel** · **514 à 516**, 569. *Voir maladies d'élimination.*

**Eczéma de contact** · **514 à 515**, 568, 569.

**Epidermolyse bulleuse acquise** · 290.

## **F**

**Fasciite de Shulman** · 229. *Voir maladie auto-immunes.*

**Fatigue inexplicquée** · 442. *Voir maladies d'encrassage.*

**Fibromyalgie (FM)** · **347 à 358**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Fibrose pulmonaire idiopathique** · 441. *Voir maladies d'encrassage.*

## **G**

**Gammopathies monoclonales** · 568.

**Gastrite** · **510**. *Voir maladies d'élimination.*

**Glaucome** · **440**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Glomérulonéphrite** · 220, 231, 274, 276, 518

**Glomérulopathies à anticorps anti-membranes basale** · 290

**Gougerot-Sjögren** · 152, 159, 163, 184, **217 à 219**, 245, 569. *Voir maladie auto-immunes.*

**Goutte** · **374 à 377**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Granulomatose de Wegener (GW)** · **274 à 276**, 289, 545. *Voir maladie auto-immunes.*

**Granulopénies autoimmunes** · 290

## **H**

**Hépatite autoimmune** · 257, 263. *Voir maladie auto-immunes.*

**Histiocytose langerhansienne** · 539. *Voir maladies d'élimination.*

**Hypercholestérolémie** · 24, 103, 275, 361, 369, 404, 409, 411, **425 à 426**, 430, 436, 569. *Voir maladies d'encrassage.*

*d'encrassage.*

**Hypoglycémie** · 30, 117, 273, 409, 410, 411, **424 à 425**, 569. *Voir maladies d'encrassage.*

## **317**

Association Jean Seignalet **Index des maladies**

## **I**

**Infarctus du myocarde** · 292, 402, 430, **434 à 436**. *Voir maladies d'encrassage.*

**Infections à répétition** · **535 à 536**

**Infections ORL** · 569. *Voir maladies d'élimination.*

**Iritis ou Iridocyclite**. *Voir Uvéites antérieures aiguës (UAA)*

## **L**

**Leucémie** · 30, 438, 449, 460, 466, 473, 475, 477, 478, 569. *Voir maladies d'encrassement.*  
**Leucémie lymphoïde chronique** · 30, 477, 568, 569.  
**Lithiase biliaire** · 440, 501. *Voir maladies d'encrassement.*  
**Lithiase vésiculaire** · **439**  
**Lupus cutané** · 223. *Voir maladie auto-immunes.*  
**Lupus érythémateux disséminé (LED)** · 29, 151, 187, 217, **219 à 221**, 245, 550, 569. *Voir maladie auto-immunes.*

## **M**

**Maladie coéliqua (MC)** · 24, 91, 97, 159, **267 à 270**, 279, 387. *Voir maladie auto-immunes.*  
**Maladie d'Alzheimer** · **393 à 398**. *Voir maladies d'encrassement.*  
**Maladie de Behcet** · **543 à 554**  
**Maladie de Crohn**. *Voir Crohn*  
**Maladie de Churg-Strauss (C/S)** · **289**, 545, 568.  
**Maladie de Horton** · 209, 210, **283 à 284**, 545  
**Maladie de La Peyronie** · **283**. *Voir maladie auto-immunes.*  
**Maladie de Parkinson** · **398 à 404**. *Voir maladies d'encrassement.*  
**Maladie de Still (ou Arthrite systémique)** · **210 à 212**. *Voir maladie auto-immunes*  
**Maladie de Vaquez** · 438, 568.  
**Maladie de Berger** · *Voir Néphropathie à IgA*  
**Maladie osseuse de Paget** · **378**

## **4/7**

Association Jean Signalet **Index des maladies**

**Mastocytose** · **540 à 541**. *Voir maladies d'élimination.*

**Mélanome** · 45, 456, 459, 462, 473, 477, 568, 599.

**Migraines** · 78, 91, 96, 269, 270, 284, 285, **379 à 382**, 422, 423, 569. *Voir maladies d'encrassement.*

**Myasthénie** · 150, 152, **287 à 288**, 297, 568.

## **N**

**Narcolepsie** · 159, **290 à 291**, 567.

**Néphropathie à IgA (ou Maladie de Berger)** · 30, **278 à 283**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Néphrose lipoïdique** · 290

**Neuropathie périphérique** · 277, 278, 291. *Voir maladie auto-immunes.*

**Neuropathies périphériques idiopathiques** · **273 à 274**

**Nodules thyroïdiens** · **441**

## **O**

**Obésité** · 24, 26, 100, 103, 375, 404, 409, 410, 411, 421, 423, 424, **427 à 428**, 472.

**Oedème de Quincke** · 422, 423, 490, **518**, 532, **536**. *Voir maladies d'élimination.*

**Osteoporose** · **370 à 373**. *Voir maladies d'encrassement.*

**Otites** · 405, 535

## **P**

**Pancréatite aiguë** · **441 à 442**

**Pelade** · 289, 568.

**Pemphigoïde Bulleuse**. 290.

**Pemphigus** · **288**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Périartérite noueuse (PAN)** · **277 à 278**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Polyarthralgies d'origine inconnue** · 377

**Polyarthrite rhumatoïde (PR)** · 28, 29, 74, 77, 78, 91, 96, 144, 146, 151, 152, 159, **161 à 190**, 207, 254,

371, 550, 569, 580, 586. *Voir maladie auto-immunes.*

**Polychondrite atrophiante (PCA)** · **231 à 232**. *Voir maladie auto-immunes.*

**Polymyosite** · 229. *Voir maladie auto-immunes.*

## **5/7**

Association Jean Signalet **Index des maladies**

**Polypes nasosinusiens** · 537. *Voir maladies d'élimination.*

**Prurit** · 260, 261, 262, 263, 264, 265, 514, 522, 536, 561. *Voir maladies d'élimination.*

**Pseudo LED** · 229.

**Pseudopolyarthrite rhizomélique (PPR)** · **209 à 210**, 569. *Voir maladie auto-immunes.*

**Psoriasis** · 518 à 521. *Voir maladies d'élimination.*

**Psychose maniaco-dépressive** · 407

**Purpura rhumatoïde** · 290

**Purpura thrombocytopénique idiopathique (PTI)** · 30, 150, **286 à 287**, 504, 567, 568. *Voir maladie*

*auto-immunes.*

## **R**

**Rectocolite ulcérohémorragique (RCUH)** · 263, 498, 568, 592. *Voir maladies d'élimination.*

**Reflux gastro-oesophagien** · 490, 510. *Voir maladies d'élimination.*

**Rétinoblastome** · 290

**Rhinite chronique** · 490, **535 à 536**, 541, 569. *Voir maladies d'élimination.*

**Rhumatisme inflammatoire** · 161, 182, 183, 186, 188, 191, 202, **207 à 216**, 284, 497, 554, 579, 580.

*Voir maladie auto-immunes.*

**Rhumatisme palindromique** · 216. *Voir maladie auto-immunes.*

**Rhumatisme psoriasique** · 207, 520, 569. *Voir maladie auto-immunes.*

**Rhumatismes inflammatoires non étiquetés** · 216, 569

**Rhume des foins** · 254, 255, 256, 281, 490, 535, **536**, 569. *Voir maladies d'élimination.*

## **S**

**Sapho** · 30, **554 à 557**

**Sarcoïdose** · 81, 210, 245, **557 à 559**, 568, 569

**Sarcomes** · 477, 568.

**Schizophrénie** · 91, **385 à 387**, 592

**Sclérodémie** · 217, 219, 220, **224 à 227**, 230, 574. *Voir maladie auto-immunes.*

**Sclérose en plaques (SEP)** · 29, 77, 91, 96, 103, 152, 167, 217, **243 à 256**, 474, 483, 569. *Voir maladie*

## **6/7**

Association Jean Seignalet **Index des maladies**

*auto-immunes.*

**Sclérose Latérale Amyotrophique (SLA)** · **406 à 407**

**Sensibilite Chimique Multiple (SCM)** · **559 à 561**, 568, 569.

**Sinusite chronique** · 185, 506, 535, 569. *Voir maladies d'élimination.*

**Spasmophilie** · 354, 359, 390, 409, 422, 423, **426 à 427**, 489, 569

**Spondylarthrite ankylosante (SPA)** · 28, 74, 78, 159, **191 à 206**, 271, 360, 447, 497, 501, 507, 569. *Voir*

*maladie auto-immunes.*

**Stéatose hépatique non alcoolique (SHNA)** · **442**

**Surpoids** · 264, 368, 369, 374, 409, 422, 423, **427**, 472, 520, 539, 569. *Voir maladies d'encrassement.*

**Syndrome de fatigue chronique (SFC)** · 351, 354, 442, **561 à 564**, 569

**Syndrome de Fiessinger-Leroy-Reiter** · 195

**Syndrome de Goodpasture** · 290

**Syndrome de Goujerot - Sjögren** · **217 à 219**. *Voir maladie auto-immunes*

**Syndrome de Guillain-Barré (SGB)** · **271 à 272**. *Voir maladie auto-immunes*

**Syndrome des antiphospholipides** · 245, 290.

**Syndrome myélodysplasique** · 438, 568.

## **T**

**Tendinites** · **359 à 361**. *Voir maladies d'encrassement.*

**Thrombocytémie** · 438, 568.

**Thyroïdite de Hashimoto** · **286**, 567, 568. *Voir maladie auto-immunes.*

**Tumeurs bénignes** · 568, 569.

## **U**

**Urticaire** · **516 à 518**. *Voir maladies d'élimination.*

**Uvéites antérieures aiguës (UAA) ou Iritis ou Iridocyclite** · 193, **271**. *Voir maladie auto-immunes.*

## **V**

**Vascularite urticarienne** · **518**. *Voir maladies d'élimination.*



Vitiligo · 30, 289, 568.

**Préface du Professeur Joyeux :**

Retrouvez quelques extraits de la préface de la Cinquième édition par le Professeur Henri Joyeux:

« Voici cette Ve édition tant attendue que Jean seignalet comptait publier en 2004.

Jean me confiait, peu avant son départ, que ce serait la meilleure édition de son oeuvre, celle qui confirmait **l'union de ses intuitions, de son immense expérience et de ses nombreuses recherches.**

Certains, incompetents scientifiquement, en particulier en nutrition, se sont ridiculisés en voulant pervertir son message, en le qualifiant « d'instincto et de crudivoriste » parce qu'il déconseillait les cuissons excessives des aliments qui les dénaturent, d'où des pathologies nombreuses et variées touchant bien des organes cibles de l'humain.

Aucun de ses nombreux collègues n'a mis en doute ses théories et ses traitements. Bien au contraire, comme moi, ils lui confiaient les malades que nous ne savions pas soulager. Nous lui restont fidèles, en respectant ses volontés scientifiques au service des malades. » (...)

« Depuis 1985, toutes ses recherches étaient orientées vers la nutrition : les causes alimentaires des maladies et ce qui est devenu la nutrithérapie. C'est en 1996, qu'il décida de **publier son expérience et ses résultats** pour le grand public.

Son livre sur l'Alimentation connut rapidement un franc succès.

Son tour de force est d'avoir donné aux biens portants comme aux malades des messages scientifiques parfois complexes, parce qu'il voulait être complet, pour augmenter leurs connaissances. Il a pu ainsi les aider à **comprendre les causes nutritionnelles de leurs maux.** Les conseils alimentaires qu'il donnait pouvait être suivis d'autant plus facilement, et les malades le tenaient au courant régulièrement des résultats souvent spectaculaires et rapides.

Cette cinquième et dernière édition de son traité énumère 115 maladies, soit 40 de plus par rapport à la 4è édition. Dans cette édition, il rapporte 297 cas de Polyarthrite Rhumatoïde et 46 de Sclérose en plaques. » (...)

« Il est vrai que le Régime de Jean Seignalet n'est pas facile à suivre, qu'il peut être considéré comme contraignant, mais c'est la rigueur de son suivi qui **donne des résultats souvent inespérés.** La médecine avait tout essayé, il recommande de stopper les laitages tellement consommés aujourd'hui en excès, de prendre le plus possible de légumes et de fruits frais, de faire cuire les aliments à la vapeur douce, de supprimer les céréales classiques dont le blé, et voilà que les douleurs disparaissent en quelques jours, que les articulations sont plus souples, bref, que la vie reprend..."

**Henri Joyeux**

**Table des matières :**

Si vous souhaitez avoir un aperçu de l'ensemble des sujets traités dans le livre "**L'Alimentation ou la Troisième Médecine**"

**« L'Alimentation ou la Troisième Médecine » - Table des matières**

**Chapitre 1 : Quelques explications préliminaires**

- A) Pourquoi s'intéresser à la nutrition
- B) Conduite des recherches
- C) Chronologie des travaux
- D) Plan de la 5ème édition

## **Chapitre 2 : Notions essentielles de génétique**

- A) Les acides nucléiques
- B) Les gènes de structures
- C) Du gène à la protéine
- D) Les gènes de régulation
- E) Modifications possibles des gènes

## **Chapitre 3 : L'environnement**

- A) Liste des principaux facteurs de l'environnement
- B) Hiérarchie des facteurs de l'environnement

## **Chapitre 4 : Les enzymes**

- A) Définition et principaux caractères
- B) Mode de fonctionnement des enzymes
- C) Inhibiteurs et activateurs des enzymes
- D) Régulation des facteurs des enzymes
- E) Classification des enzymes
- F) Les Coenzymes
- G) Le capital enzymatique
- H) Les ennemis des enzymes
- I) Une médecine qui tient compte des enzymes

## **Chapitre 5 : L'intestin grêle**

- A) Architecture du grêle
- B) Les cellules de la muqueuse du grêle
- C) Rôle du grêle
- D) Flore bactérienne du grêle
- E) Les défenses du grêle
- F) La tolérance orale
- D) Hyperméabilité du grêle

## **Chapitre 6 : Alimentation ancienne et alimentation moderne**

- A) Variations de l'alimentation au cours des âges
- B) Le problème des céréales domestiques
- C) Le problème des laits animaux
- D) Le problème de la cuisson
- E) La préparation des huiles
- F) La pollution alimentaire
- G) Les carences en vitamines et en minéraux
- H) Autres erreurs dans le domaine alimentaire
- I) Conclusion

## **Chapitre 7 : Les principes du régime alimentaire**

- A) Les bases de mon régime
- B) Analyse aliment par aliment
- C) Autres recommandations diététiques
- D) Mesures complémentaires du régime
- E) Conclusion

## **Chapitre 8 : Notions essentielles d'immunologie**

- A) La réponse immunitaire
- B) La réaction inflammatoire
- C) Tolérance et autoimmunité
- D) Le système HLA

Table des matières 1/5 Association Jean seignalet

## **Chapitre 9 : La polyarthrite rhumatoïde**

- A) Présentation de la maladie
- B) Les étapes du raisonnement
- C) Une théorie sur la pathogénie de la PR
- D) Variantes de la théorie pathogénique
- E) Conséquences pratiques de cette théorie

- F) La diététique et ses résultats
- G) Observations de malades
- H) Conclusion

#### **Chapitre 10 : La spondylarthrite ankylosante**

- A) Présentation de la maladie
- B) Les étapes du raisonnements
- C) Une théorie sur la pathogénie de la SPA
- D) Discussion, variantes et conséquences pratiques de la théorie
- E) La diététique et ses résultats
- F) Observations de malades
- G) Conclusion

#### **Chapitre 11 : Les autres maladies auto-immunes de la sphère rhumatologique**

- A) Rhumatismes inflammatoires
- B) Syndrome de Gougerot-Sjögren
- C) Lupus érythémateux disséminé
- D) Sclérodermie
- E) Autres connectivités

#### **Chapitre 12 : La maladie de Basedow**

- A) Présentation de la maladie
- B) Une hypothèse sur la pathogénie du Basedow
- C) Les résultats

#### **Chapitre 13 : Sclérose en plaques**

- A) Présentation de la maladie
- B) Une hypothèse sur la pathogénie de la SEP
- C) Régimes alimentaires et SEP
- D) Résultats personnels
- E) Conclusion

#### **Chapitre 14 : Maladies auto-immunes hépatobiliaires**

- A) Hépatites auto-immunes
- B) Cirrhose biliaire primitive (CBP)
- C) Cholangite sclérosante primitive (CSP)

#### **Chapitre 15 : Autres maladies auto-immunes et hétéro-immunes**

- A) Maladies où la diététique est souvent efficace
  - 1) Maladie coeliaque (MC)
  - 2) Dermatite herpétiforme (DH)
  - 3) Uvéite antérieure aiguë (UAA)
  - 4) Syndrome de Guillain-Barré
  - 5) Neuropathies périphériques idiopathiques
  - 6) Granulomatose de Wegener (GW)
  - 7) La périartérite noueuse (PAN)
  - 8) Néphropathie à IgA
  - 9) La maladie de la Peyronie
  - 10) Maladie de Horton
  - 11) Maladie d'Addison auto-immune
- B) Maladies où la diététique a une efficacité douteuse, médiocre ou nulle
  - 1) Thyroïde de Hashimoto
  - 2) Purpura thrombocytopénique idiopathique (PTI)
  - 3) Diabète sucré de type I (DSI)
  - 4) Pemphigus
  - 5) Maladie de Churg et Strauss (C/S)
  - 6) Autres maladies
- C) maladies où la diététique mériterait d'être essayé à titre curatif
- D) Maladies où la diététique mériterait d'être essayée à titre préventif
  - 1) Anémie de Biermer

2) Narcolepsie

E) Conclusion

**Chapitre 16: Notions essentielles de chimie**

A) Les matériaux de l'organisme

B) Catabolisme et anabolisme

**Chapitre 17: Notions essentielles de physiologie cellulaire**

A) Quelques définitions

B) Structure des cellules humaines

C) Communication des cellules avec le milieu extérieur

D) Communication des cellules entre elles

E) Mitose

F) L'apoptose

G) Matrice extracellulaire (MEC)

H) Organes, tissus, appareils et systèmes

**Chapitre 18: La théorie de l'encrassement**

A) Le fonctionnement des cellules

B) Les déchets venus de l'intestin

C) La notion d'encrassement

D) Le devenir des cellules encrassées

E) Comment prévenir ou traiter l'encrassement?

**Chapitre 19: La pathologie d'encrassement en rhumatologie**

A) Fibromyalgie (FM)

B) Tendinites

C) Arthrose

D) Ostéoporose

E) Goutte

F) Autres maladies

**Chapitre 20: La pathologie d'encrassement en neuropsychiatrie**

A) Céphalées

B) Autisme

C) Schizophrénie

D) Dépression nerveuse endogène

E) Maladie d'Alzheimer

F) Maladie de parkinson

G) Dystonie

H) Sclérose latérale amyotrophique (SLA)

**Chapitre 21: Pathologie d'encrassement et maladies métaboliques**

A) Diabète sucré de type 2 (DS2)

B) Autres troubles métaboliques

**Chapitre 22: Autres maladies d'encrassement non malignes**

A) Athérosclérose

B) Hémopathies diverses

C) Maladies diverses

D) Vieillesse

E) Problèmes des sportifs

**Chapitre 23: Connaissances actuelles sur les cancers**

A) Définition

B) Les gènes du cancer

C) Les anomalies génétiques conduisant à la transformation maligne d'une cellule

D) Cancers héréditaires et cancers acquis

E) Constitution d'un cancer

Table des matières 3/5 Association Jean seignalet

F) Facteurs de l'environnement et cancers

G) Traitement des cancers

**Chapitre 24: Encrassement, régime hypotoxique et cancers**

- A) La théorie de l'encrassement est applicable à de nombreux cancers
- B) Alimentation et cancer
- C) Régime hypotoxique et prévention de cancer
- D) Régime hypotoxique et traitement du cancer
- E) Conclusion

**Chapitre 25: Théorie de l'élimination**

- A) Existence d'une élimination
- B) Les molécules à éliminer
- C) Les moyens employés pour l'élimination
- D) Les voies de l'élimination
- E) L'élimination physiologique
- F) L'élimination pathologique
- G) Comment prévenir ou traiter la pathologie d'élimination?
- H) Élimination et survie des humains

**Chapitre 26: La pathologie d'élimination du tube digestif**

- A) Colite
- B) Colites microscopiques
- C) Rectocolite ulcérohémorragique
- D) Maladie de Crohn
- E) Gastrite

**Chapitre 27: La pathologie d'élimination cutanée**

- A) Acné
- B) Eczéma
- C) Urticaire
- D) Psoriasis
- E) Autres affections dermatologiques

**Chapitre 28: La pathologie d'élimination bronchique**

- A) Bronchite chronique
- B) Asthme

**Chapitre 29: Autres pathologies d'élimination**

- A) Maladies des muqueuses de la sphère ORL et des conjonctives
- B) Maladies caractérisées par l'activation de certaines variétés de leucocytes

**Chapitre 30: Maladies de mécanismes complexes**

- A) Maladie de Behçet
- B) Sapho
- C) Sarcoidose
- D) Sensibilité biochimique environnementale (SBE)
- E) Syndrome de fatigue chronique (SFC)

**Chapitre 31: Synthèse de la théorie et des résultats**

- A) Conception d'ensemble de la théorie
- B) Les maladies qui résistent au régime hypotoxique
- C) Les maladies qui obéissent souvent au régime hypotoxique

**Chapitre 32: Pratique du régime alimentaire**

- A) Conduite du régime alimentaire
- B) Autres problèmes liés au régime
- C) Conclusion

Table des matières 4/5 Association Jean seignalet

**Chapitre 33: Conclusion**

- A) Sur le plan médical
- B) Au-delà de la médecine
- C) Quelques mots pour finir

**Annexe**

- 25 jours de régime
- Quelques desserts
- Rappels des oligo-éléments contenus dans les principaux produits alimentaires

## **S'INFORMER > Les réponses du Dr Seignalet**

**Le docteur Seignalet a apporté des réponses aux questions les plus fréquentes concernant son régime.**

**1) La suppression des laits animaux n'entraîne-t-elle pas une carence en calcium et, par suite, une ostéoporose ?**

Ces deux problèmes obsèdent beaucoup de gens, car la télévision, les journaux et la plupart des médecins répètent que la solidité des os dépend de leur teneur en calcium et seule la consommation journalière de produits laitiers peut leur apporter en quantité suffisante ce précieux calcium. Et pourtant, je dis fermement non à ces deux propositions. **L'ostéoporose ne correspond pas à des os fragilisés par le manque de calcium, mais à une perturbation du remodelage osseux.** Tout au long de notre vie, le tissu osseux se renouvelle. Il est détruit par des ostéoclastes et il est reconstruit par des ostéoblastes. A l'état normal, la destruction et la formation osseuse sont exactement équilibrées. Chez certains sujets, en particulier une importante fraction de femmes ménopausées, la destruction devient plus forte que la formation. Peut être que les ostéoblastes encrassés diminuent leur activité, peut être que les ostéoclastes, stimulés par la présence de molécules "déchet" dans le tissu osseux, augmente leur activité, ou même à cause des deux facteurs réunis. Dans l'ostéoporose, ce n'est pas le calcium qui disparaît mais l'ensemble de l'os.

C'est pourquoi l'administration de fortes doses de calcium, contrairement à une opinion très répandue, n'est pas capable de renverser l'ostéoporose. **Le calcium ne peut pas se fixer sur une trame protéique qui n'existe plus.** Les seules médications qui ont démontré un effet bénéfique sont les oestrogènes et les biphosphonates qui sont des inhibiteurs des ostéoclastes.

Par contre, **le régime alimentaire hypotoxique, dépourvu de produits laitiers, accompagné de magnésium et de silice, bloque 70 fois sur 100 l'évolution de l'ostéoporose** et permet même parfois de regagner une partie du terrain perdu.

Sans doute parce que ce mode nutritionnel dégrasse les ostéoblastes, meneurs de jeu dans le remodelage osseux. Pour rassurer encore les réticents, rappelons que l'ostéoporose épargne les animaux sauvages, pourtant sevrés de lait dès leur enfance.

**Le changement nutritionnel diminue plutôt qu'il n'augmente le risque d'ostéoporose.**

Le danger de manquer de calcium est également illusoire. Certes le lait de vache est très riche en calcium. Mais dans le tube digestif humain, l'immense majorité de ce calcium est précipité sous forme de phosphate de calcium et rejeté dans les selles. Seule une petite partie est absorbée. Du calcium assimilable est apporté en quantité largement suffisante par les végétaux : légumes secs, légumes verts, crudités, fruits secs et fruits frais. Le calcium est un minéral très abondant dans le sol où il est récupéré par les racines des plantes.

Finalement l'exclusion des laits animaux ne provoque **aucune carence calcique** et Fradin (1991) l'a constaté tout comme moi.

**2) Quel est le délai d'action du changement nutritionnel ?**

Le temps à attendre avant d'enregistrer les premiers bénéfices nets est **variable selon les cas**. Tel sujet sera déjà amélioré au bout de 15 jours, alors que tel autre devra patienter 2 ans.

C'est pourquoi le régime originel doit être essayé pendant au moins 2 ans. Cependant, **chez 90 % des individus, les effets favorables se font sentir rapidement, dès les 3 premiers mois**.

3) **En dehors de ses actions préventives 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. Chez une petite minorité peuvent survenir une ou plusieurs des manifestations suivantes : Fatigabilité, Diarrhée modérée, Douleurs musculaires intermittentes, maux de tête inhabituels, Écoulement du nez, Pellicules du cuir chevelu.

**Ces troubles mineurs traduisent des processus d'élimination.** En mangeant "moderne", le patient a accumulé dans son corps de nombreux déchets. En mangeant "à l'ancienne", il s'en débarrasse. Ces phénomènes durent rarement plus de quelques semaines. A plus long terme, la plupart des sujets ressentent un bien être, avec l'impression d'un véritable nettoyage corporel et cérébral.

4) **Quelles sont les conséquences des entorses au régime ?**

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 de rechute après un délai plus ou moins long.** 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. **Quand le régime est pratiqué à 90 %, les bénéfices tombent en moyenne à 50 %**

## **S'INFORMER > Les témoignages**

Voici quelques témoignages sélectionnés parmi les courriels et courriers que nous avons reçus.

### **Mme M.B. souffrant d'un myélome**

"je viens vous donner de mes nouvelles. je vous avais adressé mon témoignage il y a environ 2 ans, pour vous dire que je suivais le régime Signalet depuis l'arrêt du traitement de mon myélome, et que celui ci, n'évoluait pas depuis que je fais le régime hypotoxique.

Je fais toujours le régime, et mes analyses sont toujours stables, ça va faire 5 ans que je n'ai plus de traitement.

Voilà, je continue donc, sans aucune difficulté, même en voyage, je trouve toujours des aliments qui me conviennent.

### **Eliane atteinte de cystites à répétition**

" Cystites depuis 20ans,UIV négative, coloscopie négative, coelioscopie

négative(adhérences);guérison par arrêt seul des céréales qui a donné meilleur confort digestif puis arrêt des cystites avec traitement par canneberge en complément

#### **M. X atteint d'hypercholestérolémie**

" Je suis un homme de 56 ans et souffrais d'une hypercholestérolémie avec LDL à 1,85 J'ai fais le régime ancestral 6mois donc sans lait ni laitages ni céréales sauf riz. Résultat le 20 10 2008 LDL 1.20. A noter que le régime a été fait 'large' car je mangeais normalement en société, initialement le poids était de 84kgs pour 1,8m,actuellement 83kgs

#### **Mme. M.D. atteinte de spasmothilie.**

"(...) Il m'était recommandé de consommer beaucoup de produits laitiers pour le calcium et je ne m'en suis pas privée, n'ayant pas de problèmes d'embonpoint, j'ai ingurgité des tonnes de fromages et bu des centaines de litres de lait, sans pour autant voir ma calcémie avoisiner plus que les 89 ce qui est limite. Six mois après l'éviction totale de cet aliment ma calcémie est montée à 96, chiffre toujours d'actualité.

Le moindre écart, une simple bouchée de pain ou de gâteau engendre une crise dans les 15 minutes suivantes, sans compter les erreurs involontaires qui peuvent me clouer au lit pour trois jours entiers tétanisée, sans pouvoir effectuer un geste. (...)

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

#### **Mme. M.B. atteinte d'un Myélome.**

"(...) Je suis consciente que le régime n'a pas traité ma maladie ,mais a peut être permis que les résultats acquis par la Thalidomide restent stables. je parle beaucoup autour de moi du régime seignalet,je reconnais qu'il faut de la volonté et de la rigueur pour le suivre correctement, mais la santé n'a pas de prix .....

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

#### **M. C.A.. atteint de Purpura Thrombocytopénique Idiopathique.**

"(...) Après quelques mois d'une situation difficile sans aucune amélioration de ma formule sanguine malgré une splénectomie en 11/2001, en acceptant les contraintes du régime, mon taux de plaquettes est redevenu normal et depuis avril 2002 je ne prends plus aucun traitement "

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

#### **Mme O. atteinte de dépression.**

"(...) L'adéquation du régime avec ma vie s'est fait sans encombre, comme si mon organisme en ressentait le besoin. Produits laitiers et céréales nocives ont disparus facilement. La sensation de se faire du bien en mangeant vaut toutes les gourmandises dangereuses. Une sorte de réflexe s'est mis en place. Ma main se tend automatiquement vers les bons aliments. "

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

#### **Mme C.E. dont le mari était atteint d'une pancréatite chronique sévère.**

"(...) [Mon mari] souffrait d'une pancréatite chronique sévère. (...) Cela a duré 1 an et demi de souffrance, d'arrêt maladie, de dépression. Il ne savait plus quoi faire et moi non plus d'ailleurs.(...) Nous sommes tous les deux à deux mois de régime, il ne prend plus aucun médicament et ne souffre plus. Inutile de vous dire que sa vie et par conséquent notre vie a considérablement changé. (...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

#### **Mme L.N. dont le mari était atteint de bronchite chronique.**

"(...)J'ai mis en place le régime du Dr Seignalet pour mon mari auquel le pneumologue venait de diagnostiquer une bronchite chronique (qui avait débuté environ deux ans auparavant).(…) Une semaine de régime a suffi pour stopper ces symptômes. C'était en février 2003. Mon mari a 85 ans.(...)"



[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme F.W. - Atteinte d'un Lupus Erythémateux Disséminé.**

"(...) Il y a un an et demi, un ami m'a prêté le livre du docteur Seignalet et je me suis lancée dans le régime, sans trop y croire; Je suis enchantée! J'ai perdu 8 kilos, Les résultats se marquent dans la prise de sang qui n'avait pas été aussi bonne depuis 10 ans (...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**M.JP Phelippeau - Atteint d'une vascularite.**

"(...) Nous avons de la chance, nous malades ou bien portants, à condition d'avoir découverts ou être mis au courant de l'information de pouvoir agir sur nous même par notre action, sur notre état de santé. Pensons à l'expression "se prendre en charge" et à son contraire "être pris en charge".(...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme C.N.P. - Pour sa fille atteinte de Crohn.**

"(...)Ma meilleure amie, m'a parlé du docteur Seignalet avec qui nous avons pris rendez-vous et qui nous a fait un exposé de plusieurs heures. Tu acceptes ou pas, mais il faut être sérieux !!!! Elle a accepté et aujourd'hui, presque 15 ans après elle vit SANS AUCUN TRAITEMENT,(...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme M.G. - Atteinte de Crohn.**

"(...) Je ne peux qu'être satisfaite du régime, bien que j'ai le regret de ne pas en avoir eu connaissance plus tôt, vu le bénéfice que j'en ai retiré, non seulement sur la maladie de Crohn mais également sur mon état général(...)"

**Mlle F.R. - Atteinte de rhinite.**

«(...) Je n'ai plus de rhinite chronique ni d'asthme. Je pratique le régime alimentaire que vous préconisez (...) J'estime l'amélioration obtenue à 90% »

**Mr J-P.C. - Atteint de rhinite.**

"(...) J'ai 70 ans. Depuis l'âge de 18 ans ma vie a été empoisonnée par des rhinites avec obstruction nasale et sinusites entretenues par l'usage de vasoconstricteurs locaux. (...) En avril 1999, je suivis le régime préconisé par le Dr Seignalet. (...) Aujourd'hui, mon état étant amélioré à plus de 90 %, je pratique toujours le régime du Dr Seignalet et je veux témoigner de ma profonde reconnaissance et remercier ce médecin qui a été le seul (...) à comprendre et à soigner avec résultat très positif l'affection dont je souffrais."

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mr J.P.G. - Atteint de la maladie de Berger.**

"(...) Je suis le régime depuis 4 ans et mes examens sont excellents avec une creat stabilisée. (...)"

**Mme J.L. - Atteinte de sclérose en plaques.**

"(...) Depuis janvier 2002, plus aucun incident ! et ce qui a été endommagé s'est amélioré très nettement (pb d'élocution et d'écriture, picotements dans une jambe, dépression) et seul la perte de vue sur un oeil persiste encore. J'en déduis que le changement de la façon de m'alimenter a contribué très efficacement à cette bonne santé dont je me réjouis tous les jours.(...)"

**Mme C.G.. - Atteinte de polyarthrite rhumatoïde.**

"J'ai 71 ans et je suis heureuse de pouvoir témoigner que je suis guérie de la polyarthrite rhumatoïde diagnostiquée il y a 5 ans (...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme J.D.L. - Atteinte de polyarthrite rhumatoïde.**

"(...) J'ai commencé le régime en 1995 après avoir rencontré le Dr Seignalet. J'ai pratiqué le régime assez correctement pendant un an et demi. J'ai eu de très bons résultats à l'époque et petit à petit je me suis relâchée.(...) J'ai pris conscience de l'erreur énorme que j'avais commise en ne continuant pas mon régime.(...) Je voudrais convaincre de ne jamais abandonner. Aujourd'hui, je suis très motivée, j'ai bien compris la leçon. Je sais que dans quelques mois j'irai de nouveau très bien et de plus, je suis beaucoup moins fatiguée."

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme B.B. - Atteinte de polyarthrite rhumatoïde.**

"(...) Je suis les principes de l'alimentation hypotoxique depuis environ 11 mois. Si pour le moment, j'ai du mal à évaluer les effets sur la maladie, en tout cas, mon état général s'est nettement amélioré, moins de fatigue, plus d'énergie et je pense un état d'esprit positif. L'alimentation est aussi un art de vivre, je me laisse moins submergé par la maladie dans les périodes de poussées qui sont moins intenses et moins invalidantes. (...)"

**Mme F.G. - Cas de polyarthrite rhumatoïde.**

"(...) Ma fille avait 18 ans quand on lui a diagnostiqué une polyarthrite rhumatoïde. L'avenir était très sombre, beaucoup de souffrance et une grosse fatigue qu'aucun médicament ne soulageait. J'ai entendu parler de votre régime et sans trop y croire, nous l'avons essayé. Je dois vous dire l'amélioration a été immédiate dès que nous avons supprimé les produits laitiers. Ma fille n'a plus de douleurs, ni de fatigue.(...) "

**Mr J.D.- Atteint de rhumatisme et gonflement d'un genou avec kyste.**

"(...) J'ai l'impression de reprendre en main ma santé et ça me fait beaucoup de bien.(...) Au bout de 10 jours : disparition du gonflement d'un genou, forte diminution du gonflement des pieds, forte diminution de la fatigue du soir. J'ai débuté le régime en novembre 2001 (...) Cet état se maintient depuis, avec un suivi du régime pas complètement rigoureux (quelques incursions dans la liste des aliments déconseillés !). Je ne suis pas guéri. Il me reste quelques raideurs et quelques gênes la nuit (actuellement à l'épaule) mais cela reste très supportable et le jour je vis tout à fait normalement (je me levais souvent avec des béquilles auparavant... Je refais de la moto aujourd'hui !) "

**Mr E.B. - Atteint de rhumatisme psoriasique.**

"(...) Cela fait 2 ans 1/2 ans que je pratique le régime Seignalet. Aujourd'hui, le rhumatisme est en rémission, mon état est stable depuis 1 an 1/2, j'ai une activité professionnelle "normale". J'ai une vie tout à fait "normale" aujourd'hui (...)"

**Mme J.B. - Atteinte de rhumatisme psoriasique.**

" Mon rhumatisme psoriasique si handicapant et tant douloureux s'est éteint à 90% en 4 mois. Le rhumatisme ne m'avait pas fait connaître un seul jour de répit en 19 ans."

**Mr M.E. - Atteint de rhumatisme psoriasique.**

« J'ai suivi la nutrition Seignalet de façon stricte. J'ai constaté un amincissement de 12 Kg et une réduction des symptômes de rhumatisme après une phase d'aggravation (...) Je suis désormais capable de marcher une quinzaine de km »

**Mr P.- Atteint de spondylarthrite ankylosante.**

"(...) Certes, le régime est rigoureux, mais quand on a passé plusieurs semaines, dans les hôpitaux et confrontés aux effets secondaires de certains traitements, c'est un prix bien léger à payer. Je dois au Dr Seignalet d'avoir retrouvé une vie normale. (...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mr T.V.- Atteint de spondylarthrite ankylosante.**

"(...) Depuis juillet 2000, le régime est suivi à 99%..(1% abus en quantité et alcools). Le régime se trouve donc efficace à 95 %, sinon l'argile, radis noir, acupuncture et aromathérapie font le reste... j'étais plutôt gourmand et continue à me faire plaisir à table (...)"

**Mme N. B.- Atteinte de spondylarthrite ankylosante.**

"Je suis tombée par hasard (s'il existe !) sur la méthode du Dr Seignalet il y a 2 ans. J'ai une SPA qui a été quasiment stoppée nette par le régime. Il est difficile à suivre et suscite beaucoup de polémiques notamment de la part des médecins qui restent persuadés qu'il n'y a pas de rapport entre le régime et l'amélioration spectaculaire qui a suivi ! Un grand merci à ce médecin pour l'espoir qu'il a fait naître. "

**Mme C.S. - Cas de fibromyalgie.**

"(...) Après un peu moins de 1 an de régime, les douleurs avaient régressé de 80%, la fréquentation du centre anti-douleur avait cessé, la prise de médicaments aussi, la joie de vivre revenue. Devant sans doute cette amélioration "imprévisible" le centre anti douleur se pencha plus avant sur la question et fit faire des examens .... qui confirmèrent, à posteriori, une allergie au gluten et au lactose! ..."

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme S.R. - Atteinte de fibromyalgie.**

"(...) Dès la première semaine, mon intestin me disait MERCI (plus de gaz, plus de ballonnements !! c'était déjà bien, puis les grosses douleurs se sont estompées... A un peu plus d'un mois de régime, je peux dire que je vais nettement mieux. "

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mr J.B. - Atteint de fibromyalgie.**

"(...) Je vous annonce une rémission à 80%(...) régime : pratiqué très correctement à part quelques accros volontaires qui se sont soldés par une recrudescence de manifestations désagréables !"

**Mme I.A. - Atteinte d'allergies respiratoires et maladies ORL à répétition.**

"(...) 4 jours d'élimination des produits laitiers et du gluten ont apporté une amélioration de 85% de tous mes symptômes respiratoires quotidiens: rhinite, sinusite et maux de tête, écoulements dans la gorge et congestion nasale, crises d'éternuement et saignements de nez. J'ai ensuite rapidement affiné mon régime pour suivre les règles du régime "ancestral" sans entorses. En quelques semaines, d'autres résultats que je n'attendais pas sont arrivés(...)"

**Mme B.V. - Atteinte de troubles divers.**

"(...) A ce jour, soit moins d'un an plus tard, je peux affirmer que je n'ai plus aucun des problèmes cités plus haut et j'ai perdu 15 kg. Je n'ai fait aucun écart car la moindre erreur se fait sentir dans l'heure qui suit et d'ailleurs, je me sens tellement bien que je n'ai même pas envie de le faire(...)"

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme D.M. - Atteinte de troubles divers.**

"(...) L'élément déclencheur, fut une douleur insupportable dans le coude.... d'origine inconnue ... radio, traitement etc... on me conseille une intervention chirurgicale, car on

pense à conflit osseux... et le hasard me fait lire « L'alimentation la 3ème...» Au bout de 15 jours, j'avais un coude neuf... plus de douleur, plus d'œdème, par contre j'ai été secoué pendant 15 jours, 1 mois demi après... mon régime s'est affiné, plus du tout d'écart... et là j'ai tous les émonctoires qui ont du fonctionner... fièvre, toux, angine blanche, grosse fatigue, corps couvert de plaques rouges, (...)heureusement le médecin qui m'avait conseillé le livre, était naturopathe et a suivi de près tout cela.... et m'a beaucoup rassuré, en m'expliquant ce qui se passait....

[Lire l'intégralité de ce témoignage >>>](#)

**Mme A.L.**

" J'ai lu le livre du Dr Seignalet en juin 2004 et ai tout de suite appliqué ses principes car je souffrais depuis 8 ans de diarrhées nombreuses (5 et + par jour). En 48h de régime, je n'avais plus de diarrhées, et de plus en quelques jours, je n'avais plus les jambes lourdes, je n'avais plus d'impatiences dans les jambes(...) Merci pour tout ce travail"

## **S'INFORMER > Lexique**

**Allergène** : Substance étrangère qui détermine l'allergie et les troubles qui y sont associés.

**Cytoplasme** : Substance vivante et organisée, cantonnée à l'intérieur de la cellule et délimitée par une membrane : la membrane cytoplasmique. Cytoplasme signifie matériaux qui forment la cellule.

**Emonctoire** : Organe qui élimine les substances inutiles au cours des processus de désassimilation

**Endocrine** : Sécrétion d'hormone dans le sang

**Endogène** : Désigne ce qui se produit dans un organisme ou qui émane de celui-ci (qui provient du dedans, qui prend naissance à l'intérieur) par opposition à ce qui est exogène.

**Enterocyte** : Cellule faisant partie de l'épithélium de revêtement recouvrant l'intérieur de l'intestin

**Enzyme** : Les enzymes sont des protéines présentes dans les cellules de tous les êtres vivants. Elles ont pour fonction de faciliter les réactions chimiques qui s'y produisent naturellement. Par exemple, lors de la digestion, ce sont des enzymes qui accélèrent la décomposition et la transformation des aliments

**Exogène** : Qui provient de l'extérieur, qui se produit à l'extérieur d'un organisme, d'un système

**Gène de susceptibilité** : Gène qui, combiné à l'action de facteurs du milieu, peut être responsable d'une spécificité génétique.

**Interféron gamma** : Substance fabriquée par l'organisme, et ayant des propriétés antivirales et anticancéreuses susceptibles de s'adapter au fonctionnement immunitaire. Les interférons font partie des cytokines. Ce sont de petites protéines sécrétées par différents types de cellules, ayant une action régulatrice et stimulatrice du système immunitaire. Ils sont fabriqués par les globules blancs. Les interférons gamma sont

capables d'empêcher le développement des tumeurs malignes.

**Intestin grêle** : Situé entre l'estomac et le cæcum (première partie du côlon sur lequel est situé l'appendice ), l'intestin grêle est composé successivement du duodénum, du jéjunum et de l'iléon

**Isomère** : Désigne des corps qui ont la même formule chimique brute mais une forme développée différente dans l'espace.

**Lymphocyte** : Petit leucocyte à gros noyau non segmenté, présent dans le sang, la moelle et les tissus lymphoïdes (ganglions lymphatiques, rate) et jouant un rôle important dans le processus d'immunité.

Lymphocyte B : responsable de la réaction immunitaire humorale

Lymphocyte T : qui acquiert son immunocompétence après passage dans le thymus

**Lyse** : Destruction d'éléments organiques (tissus, cellules, microbes) sous l'action d'agents physiques, chimiques ou biologiques.

**Macrophage** : Grande cellule ayant la propriété d'absorber et de détruire de grosses particules comme une cellule abîmée ou âgée, mais aussi des éléments étrangers (bactéries, virus, champignons, etc.) par un procédé appelé phagocytose. Destruction d'éléments organiques (tissus, cellules, microbes) sous l'action d'agents physiques, chimiques ou biologiques.

**Maladie de Basedow** : Affection (étudiée par Karl von Basedow en 1840) se caractérisant par une augmentation de volume de manière diffuse de la glande thyroïde à l'origine d'une sécrétion trop importante d'hormone thyroïdienne. Au cours de cette affection apparaissent des tremblements, une accélération du rythme cardiaque, un amaigrissement, une anxiété, sudation excessive, une nervosité etc..

**Maladie de Behçet** : Maladie grave se caractérisant par plusieurs types de symptômes, dont les plus fréquents sont la présence d'aphtes dans la bouche et sur les organes génitaux, associée à des troubles oculaires. Cette pathologie touche essentiellement l'homme (deux fois plus que la femme) entre 20 et 40 et est susceptible d'atteindre également d'autres organes comme les vaisseaux, le système nerveux central, l'appareil digestif, la peau.

**Maladie coéliquae** : Maladie provoquée par la gliadine, se traduisant par une modification de la muqueuse (membrane de recouvrement) de l'intestin grêle, qui est envahie par des plasmocytes (variété de globules blancs). L'étendue de l'atteinte de l'intestin est variable, mais elle peut s'étendre jusqu'à l'iléon (segment terminal de l'intestin grêle). Elle entraîne une malabsorption (problèmes de passage des éléments nutritifs à travers la muqueuse de l'intestin vers le sang).

**Maladie de Crohn** : Maladie inflammatoire chronique affectant l'intestin

**Mucine** : La mucine est la protéine du mucus

**Mucus** : Substance visqueuse qui recouvre certaines muqueuses (exemple : intestin), et joue le rôle d'enduit protecteur

**Pathogène** : Qui peut causer une maladie, un trouble

### **S'INFORMER > Liens utiles**

La consultation des liens suivants pourra vous apporter des informations complémentaires sur le régime Seignalet. L'Association Jean Seignalet ne peut être tenue responsable du contenu de ces liens sur lesquels elle n'exerce aucun contrôle. En cas de doute sur un aliment ou sur une recette, n'hésitez pas à nous demander conseil !

L'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère Organise à Tramolé près de Bourgoin-Jallieu (Isère) à la salle des fêtes vendredi 5 juin 2009 à 20H  
Conférence par le docteur Lionel COUDRON Directeur de l'Institut de Yogathérapie de Paris yoga, nutrition et santé

Renseignements : le correspondant local : Michel Perret : 06 82 84 89 65

- Un blog très intéressant dédié aux personnes souffrant d'eczéma  
<http://sophieethugues.eklablog.com>
- Des recettes savoureuses très bien expliquées avec photos à l'appui des différentes étapes !  
<http://menubio-logique.vox.com/>
- Un site internet en espagnol (avec la possibilité d'être traduit en anglais et français) très intéressant qui propose des recettes en accord avec le régime Seignalet  
<http://dietaseignalet.wikidot.com>
- Un autre blog internet également en espagnol qui propose des recettes appétissantes, dans le respect des principes du régime Seignalet... A voir  
[www.dietaseignalet.wordpress.com](http://www.dietaseignalet.wordpress.com)
- Un site internet très bien fait proposant des recettes de cuisine pour le régime Seignalet et autres regimes  
<http://www.regimesante.fr>
  
- Des rencontres, des mini-stages, des recettes ...sur le régime Seignalet  
Catherine et Jean-Pierre Phelippeau  
Quartier St Michel 84340 Entrechaux  
Tél.: 04 90 46 01 37 - e-mail: [Catherine.Phelippeau@wanadoo.fr](mailto:Catherine.Phelippeau@wanadoo.fr)
  
- Un forum d'entraide pour les personnes desirant mettre en place la methode Seignalet.  
<http://spasmo-help.actifforum.com/index.forum>
  
- S'entraider pour pratiquer le régime Seignalet:

<http://www.lappart.aceboard.fr/>

- Le site de l'ouvrage L'Alimentation Crue en 400 recettes (Docteur Pauthe)

<http://www.alimentation-crue.com/>

- Le témoignage d'une ex-spasmophile:

<http://spasmofinie.org/>

- Un blog très riche sur les rapports entre l'alimentation et la Spondylarthrite Ankylosante:

<http://alimentation.canalblog.com>

- Un site sur le régime sans gluten et la maladie coeliaque. Le régime Seignalet n'est pas le régime sans gluten ! Mais vous pourrez y trouver des idées de recettes « sans blé ». Attention, certaines peuvent contenir des aliments à exclure, notamment la farine de maïs:

<http://www.sansgluten.info/>

- Supplémentation adoptée au cas par cas, avec accord du medecin traitant

<http://www.nutergia.fr/>

Si vous êtes intéressé pour faire figurer votre site internet ou votre association sur cette liste, merci de nous envoyer par courrier électronique ([associationseignalet@wanadoo.fr](mailto:associationseignalet@wanadoo.fr)) les informations suivantes :

1- Nom et prénom du responsable du site

2- Adresse de votre site internet

3- Thématique de votre site internet

4- Quel est le rapport entre votre site internet et les travaux du Docteur Jean Seignalet

5- Votre site internet comporte-t-il les éléments suivants:

Forum : oui / non

Recettes : oui / non

Témoignages : oui / non

Autres : précisez