

Dr Jean Seignalet



Hélène Baribeau
Nutritionniste, Dt. P., M. Sc.



Les origines

Le concepteur de ce régime, le D^r Jean Seignalet, est l'auteur du livre *L'Alimentation ou la troisième médecine*, dont la cinquième édition paraissait en 2004. Biologiste et médecin, spécialiste de l'immunité, le D^r Seignalet a dirigé en France, pendant 30 ans, un laboratoire d'histocompatibilité, c'est-à-dire d'analyse de la compatibilité d'organes et de tissus pour les personnes devant subir une greffe.

Plus tard dans sa carrière, il s'est mis à observer l'impact de l'alimentation et de certains aliments en particulier sur l'évolution de nombreuses maladies. Au fil des ans, il a lui-même mis au point un régime qui, affirmait-t-il, peut être profitable aux personnes souffrant de certaines maladies (il en a identifié 91). Le régime serait toutefois sans effet dans les autres cas.

Selon le D^r Seignalet, et comme le titre de son livre l'indique, l'alimentation constituerait la « troisième médecine », après la médecine classique et les médecines alternatives ([homéopathie](#), [acupuncture](#), etc.). Le D^r Seignalet est décédé en 2003.

Les grands principes

Les objectifs

- Prévenir et traiter la plupart des maladies (athérosclérose, cancer, sclérose en plaques, dépression, diabète, asthme, maladies de Crohn, etc.).

Les grandes lignes

Pour traiter de nombreuses maladies, le D^r Seignalet préconise le retour au régime alimentaire ancestral qui a prévalu pendant des millions d'années. D'après lui, les enzymes de l'organisme humain ne peuvent pas digérer de nombreux aliments issus de l'agriculture — qui, rappelons-le, ne date que de 10 000 ans. L'agriculture moderne perturbe le processus naturel de croissance des végétaux par des apports d'éléments artificiels, comme les engrais chimiques, souligne-t-il. Il avance même que certains modes de préparation des aliments seraient nocifs.

Pour qualifier l'alimentation qu'il préconise, le D^r Seignalet utilise trois termes : **hypotoxique** (c'est-à-dire peu ou pas toxique), **ancestrale** ou **originelle**. Son régime serait, d'après lui, bénéfique contre trois catégories de maladies :

- les maladies auto-immunes ([polyarthrite rhumatoïde](#), spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique, [lupus](#) érythémateux disséminé, sclérodermie, [sclérose en plaques](#), [maladie coeliaque](#), etc.);

- les maladies liées à un « encrassement cellulaire » ([cancer](#), [acné](#), [fibromyalgie](#), [arthrose](#), [migraine](#), psychose maniacodépressive, [dépression](#) nerveuse, [diabète de type 2](#), spasmophilie, etc.);
- les maladies d'élimination ([psoriasis](#), urticaire, [bronchite chronique](#), [asthme](#), colite, etc.).

Les six grands principes du régime Seignalet

- **1. Exclure les laits d'origine animale** (vache, chèvre, brebis) et leurs dérivés (beurre, fromage, crème, yogourt, crème glacée), ainsi que tous les produits contenant entre autres ingrédients de la poudre de lait.
Le D^r Seignalet voit plusieurs raisons pour lesquelles le lait ne convient pas aux adultes : sa fonction première est de faire engraisser un bébé animal en quelques mois, ses protéines sont allergènes et sa teneur en calcium est trop élevée. Il contient en outre beaucoup d'hormones. Aussi, précise-t-il, plusieurs adultes ne produisent plus de lactase, l'enzyme qui décompose le lactose (glucide du lait).
- **2. Exclure les céréales « modernes »** : blé, maïs, seigle, orge, avoine, kamut et épeautre. Il s'agit de céréales contenant du gluten — à l'exception du maïs — et dont les formes actuelles ont été obtenues par sélection, translocation, hybridation ou modification génétique. Le D^r Seignalet les appelle les « céréales mutées ».
Il recommande d'éviter ces céréales ainsi que tous les aliments qui en sont dérivés (pain, pâtes alimentaires, pizza, gâteaux) parce qu'ils sont difficiles à digérer. Les céréales contenant du gluten pourraient entraîner chez certaines personnes des intolérances et des réactions auto-immunes comme la maladie coeliaque. À son avis, seuls le [riz](#), le [sarrasin](#), le [sésame](#) et le [quinoa](#) seraient acceptables.
- **3. Exclure les produits cuits à une température supérieure à 110 °C.** Le D^r Seignalet conseille de consommer surtout les aliments crus ou, au besoin, de les cuire à une température inférieure à 110 °C afin de limiter la dénaturation des nutriments entraînée par la chaleur — dont les vitamines, les oméga-3 et la plupart des antioxydants. À une température plus élevée, des composés chimiques qui ne sont pas nécessairement assimilables par l'organisme peuvent apparaître, selon lui. Les modes de cuisson suggérés : à l'étouffée ou à la vapeur. Éviter surtout la cuisson au four à micro-ondes qui produit une agitation thermique extrême.
- **4. Exclure les huiles extraites à chaud ou cuites.** Selon le D^r Seignalet, les procédés industriels de fabrication des huiles et des margarines — solvants, raffinage, décoloration, désodorisation — sont susceptibles de les dénaturer. Il propose de remplacer le beurre, la margarine et les huiles raffinées par de l'huile d'olive vierge, de l'huile de colza, de l'huile de noix et de l'huile de noisette issues de l'agriculture biologique. Il conseille aussi de manger régulièrement des poissons des mers froides pour leur apport en acides gras [oméga-3](#) (AEP et ADH).
- **5. Consommer des aliments biologiques.** Le D^r Seignalet recommande de privilégier les aliments certifiés biologiques pour tirer avantage de leur qualité nutritionnelle et pour limiter les risques potentiels associés aux pesticides.
- **6. Prendre un supplément de vitamines et de minéraux.** Les besoins en nutriments d'un individu malade sont plus élevés que ceux d'un individu sain, et l'alimentation ne peut leur fournir. Les suppléments de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments font partie intégrante du programme nutritionnel du D^r Seignalet. Ce dernier recommande aussi la consommation quotidienne de ferments lactiques, des bactéries qui auraient une action bénéfique sur la flore intestinale.

Résumé du régime

Cette information est tirée du livre *L'Alimentation ou la troisième médecine* du D^r Seignalet. Pour avoir accès au régime complet, aux recettes et aux menus, consulter l'ouvrage complet.

Aliments autorisés

Viandes crues, charcuteries crues, oeufs crus ou cuits modérément, poissons crus ou cuits modérément, crustacés, fruits de mer, produits fumés (modérément), légumes verts (cuits si possible à l'étouffée ou à la vapeur douce), légumes secs (cuits si possible à l'étouffée ou à la vapeur douce), soya (yogourts de soya, lait de soya), crudités, fruits frais, fruits secs, oléagineux crus, miel, pollen, riz, sarrasin, sésame, chocolat noir (modérément), graines germées de céréales ancestrales et de légumineuses, huiles obtenues par première pression à froid, sel complet, sucre complet, eau du robinet et eaux minérales, chicorée, infusions, café (modérément), thé (modérément), toutes les boissons alcoolisées (modérément) sauf la bière.

Aliments déconseillés

Tous les aliments cuits au-dessus de 110 °C, et en particulier : charcuteries cuites, viandes cuites, foie, rognons, oeufs trop cuits, poissons trop cuits, huiles cuites, oléagineux cuits.

Aliments interdits

Blé dur et blé tendre (pâtes, semoule, pain, farine, pizzas, croissants, brioches, gâteaux, galettes, biscuits, biscottes, son); la plupart des céréales (seigle, orge, maïs, avoine, kamut, épeautre); laits d'origine animale et leurs dérivés (beurre, fromage, crème, yogourt, glace); sel blanc raffiné, chocolat au lait, confitures, huiles raffinés, margarines, bière, conserves (sauf de légumes).

Les mécanismes d'action

Allégués

Le D^r Seignalet croit que le mauvais état de l'intestin grêle joue un rôle dans de nombreuses maladies. Selon ce qu'il avance, la muqueuse intestinale, lorsqu'elle devient trop perméable, laisse passer dans la circulation sanguine des macromolécules issues des aliments ingérés. D'après lui, la perméabilité de la muqueuse intestinale s'expliquerait par des facteurs génétiques (carences enzymatiques, [allergies](#)) et environnementaux (gluten, protéines du lait et composés issus de la cuisson à haute température) ou à la prise fréquente de substances chimiques comme les antibiotiques.

Les macromolécules qui se retrouvent dans le flux sanguin perturbent l'organisme, selon Jean Seignalet. Alerté, le système immunitaire envoie une réponse inflammatoire, ce qui peut être la cause des maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques, etc.). L'organisme peut neutraliser ces particules alimentaires jusqu'à une certaine limite. Une surcharge peut en effet mener à ce que Seignalet appelle l'« encrassage cellulaire » et aux maladies qui y sont liées (cancer, fibromyalgie, dépression, diabète de type 2). Cela peut aussi entraîner un trop-plein dans les organes qui évacuent les déchets de l'organisme (foie, reins, peau, poumons, etc.). D'où l'apparition, d'après ce médecin français, de « maladies d'élimination ».

Dans tous les cas, l'auteur du livre *L'Alimentation ou la troisième médecine* juge que son programme alimentaire peut restaurer la muqueuse intestinale et empêcher l'apparition d'un bon nombre de maladies.

Démontrés

À l'instar du D^r Seignalet, des études font état d'un certain lien entre l'alimentation et les maladies rhumatismales. Certaines d'entre elles auraient associé la présence de certains germes dans la flore intestinale à la phase active de la polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite. Deux études¹⁻² indiquent qu'un jeûne suivi d'une diète végétalienne apportait des modifications à la flore intestinale des patients atteints d'arthrite rhumatoïde, et qu'il y avait corrélation entre ces changements et l'amélioration de l'état des patients.

Le D^r Seignalet a lui-même publié une étude préliminaire en 1989. Les résultats révélaient qu'une diète sans gluten ni produits laitiers induit des effets favorables chez les gens souffrant d'arthrite rhumatoïde³. Trois ans plus tard, il publiait une autre étude, cette fois dans la revue *The Lancet*, qui mettait en évidence les effets favorables du jeûne suivi d'une diète végétalienne chez les gens souffrant d'arthrite rhumatoïde⁴.

Quoi qu'il en soit, aucune étude scientifique sur les effets du programme intégral du D^r Seignalet n'a été publiée jusqu'à ce jour. Sur des sites Internet qui font la promotion de ce régime, on fait état de bienfaits étonnants. Mais il ne s'agit pas de résultats obtenus dans le cadre de protocoles scientifiques rigoureux. Malgré plusieurs témoignages et commentaires élogieux de la part de gens qui suivent ce régime, la communauté médicale reste sceptique quant aux vertus des recommandations alimentaires du D^r Seignalet, en raison du manque de preuves scientifiques.

Menu type d'une journée

Repas du matin

½ pamplemousse

1 fruit séché

Miel

1 bol de boisson chaude : chicorée (préféablement), café ou thé

Repas du midi

Champignons persillés

Saumon cru à la japonaise

Riz forestier

Noix

Repas du soir

Asperges

Omelette aux oignons, poivrons et tomates

Dattes

Fraises

Avantages et inconvénients

En pratique

Pour évaluer le régime du D^r Seignalet, il faut tenir compte de l'aspect humain : la plupart des gens qui le suivent souffrent de troubles de santé souvent majeurs et invalidants. Très motivés à améliorer leur état, ils sont prêts à s'astreindre d'importants changements alimentaires.

Comme on s'en doute, ce régime est très difficile à suivre en raison du grand nombre d'aliments interdits. Dans son livre, le D^r Seignalet mentionne d'ailleurs que la moitié des personnes l'abandonne au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Pour augmenter ses chances de réussite, on doit, selon lui, fournir un « effort intellectuel ».

Les personnes qui désirent adhérer à ce programme alimentaire ont en général besoin de suivre des cours sur le [crudivorisme](#), de se procurer de nouveaux livres de recettes et de cuisiner maison. Pour les sorties au restaurant, il faut se limiter aux établissements qui offrent des tartares, des sushis, des salades et des fruits.

Perte de poids

Le but de ce régime n'est pas la perte de poids, bien qu'elle soit probable en raison des nombreuses restrictions.

Attention

- Risque d'intoxications alimentaires causées par la consommation d'œufs, de viandes et de poissons crus.
- Non recommandé aux enfants, aux personnes âgées, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent étant donné le risque d'intoxication et de carences alimentaires.
- Ce régime doit être suivi sous la supervision d'un médecin ou d'un diététiste.
- Ce régime doit absolument être complété par un supplément de vitamines et de minéraux pour combler les apports en vitamines du groupe B (que l'on se procure normalement dans les produits céréaliers), en [calcium](#) et en [vitamine D](#).

Mon commentaire

Ce programme alimentaire est inspiré de la diète [paléolithique](#), du régime [Kousmine](#) et du crudivorisme. Les mécanismes d'action allégués par l'auteur semblent sensés pour la plupart. Des résultats positifs ont aussi été obtenus par des gens souffrant de maladies très invalidantes. Même si ces résultats peuvent être anecdotiques, je crois qu'il est du devoir de la communauté scientifique d'étudier sérieusement le potentiel de ce régime à des fins curatives. L'étude de l'impact du régime Seignalet sur plusieurs problèmes de santé mènera peut-être à des versions moins draconiennes et plus personnalisées de cette diète.

Rédaction : Hélène Baribeau, nutritionniste Dt.P., M.Sc.

Fiche créée : mai 2007

Références

Bibliographie

Seignalet J. *L'alimentation ou la troisième médecine*, cinquième édition, Éditions François-Xavier de Guibert, France, 2004.

Notes

1. Peltonen R, Kjeldsen-Kragh J, *et al.* [Changes of faecal flora in rheumatoid arthritis during fasting and one-year vegetarian diet](#). *Br J Rheumatol*. 1994 Jul;33(7):638-43.
2. Peltonen R, Nenonen M, *et al.* [Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet](#). *Br J Rheumatol*. 1997 Jan;36(1):64-8.
3. Seignalet J, Pauthe C, *et al.* [Preliminary results of a wheat-free and milk-free diet in rheumatoid arthritis](#). *Presse Med*. 1989 Nov 25;18(39):1931-2.
4. Seignalet J. [Diet, fasting,](#)