

Régime Seignalet

Auteur

Le Dr Jean Seignalet, médecin immunologue à l'hôpital Saint-Eloi de Montpellier, enseigne aussi à la faculté de médecine de cette ville. Depuis dix ans, il s'intéresse à l'alimentation. Il est l'auteur de L'Alimentation ou la Troisième Médecine (collection Écologie humaine, François-Xavier de Guibert, 490 pages, 180 F.).

Et voilà le sommaire de son livre

<http://membres.lycos.fr/xbeluga/JS3Msomm.html>

Description

Pour ceux, qui ne connaissant pas le régime Seignalet, il ne s'agit pas d'un régime pour maigrir, ni pour prendre du muscle. Au contraire, c'est un régime dit ancestral (ou originel) et on est censé de manger un peu comme l'homme préhistorique, qui a vécu il y a 30 ou 20 mille ans.

Les bases principales de ce régime sont l'exclusion des céréales, sauf le riz, l'exclusion des laits animaux et de leurs dérivés ; la consommation du maximum de produits crus ; l'utilisation d'huiles vierges obtenues par première pression à froid ; la préférence, chaque fois que cela est possible, pour les produits biologiques, enfin une supplémentation vitaminique et minérale à des doses physiologiques (identiques à celles produites par le corps).

Principe

Son principe de base : l'extrême importance de la nutrition, une science sous-employée sans rapport avec la diététique simpliste consistant à mesurer les aliments en calories, à les diviser en lipides, glucides et protides, et à supprimer sel ou sucre pour telle ou telle maladie.

A l'opposé de cette vision quantitative, Jean Seignalet s'attache à l'aspect qualitatif: il recherche les aliments qui nous conviennent et ceux qui, parce qu'ils ne nous conviennent pas, provoquent des maladies de plus en plus fréquentes. Accusés: toutes les céréales modernes (sauf riz et sarrasin) obtenues par sélection, transplantation, hybridation ou modification génétique; les laits d'animaux, si différents du nôtre, et tous leurs dérivés; les graisses animales cuites, enrichies par la chaleur en molécules complexes toxiques; les huiles végétales rendues nocives par l'extraction à chaud; les menus carencés en vitamines et minéraux; les additifs alimentaires et les polluants venant du sol ou des traitements donnés aux animaux et aux plantes.

Inadaptée à notre organisme, en particulier à nos enzymes digestives inchangées depuis la préhistoire, la nourriture moderne, riche en macromolécules nouvelles, agresse notre intestin. Celui-ci devient hyperperméable et laisse passer ces agresseurs ainsi que les déchets alimentaires et bactériens dans la circulation. Certains organismes s'en accommodent. D'autres s'encrassent et quelques-uns, en raison d'une susceptibilité génétique particulière, développent une réponse immunitaire aberrante entraînant une réaction des défenses contre leurs propres cellules.

Résultats

Ces maladies que Jean Seignalet dit « d'encrassage » : acné, fibromyalgie primitive, arthrose, migraine, psychose maniaco-dépressive, dépression nerveuse endogène, diabète de la maturité, spasmophilie, etc. Et, chez certains individus, des maladies auto-immunes : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique, lupus, érythémateux disséminé, sclérodermie, sclérose en plaques, etc.

Pour traiter toutes ces affections, un régime unique et difficile à suivre, d'autant qu'il doit être respecté à vie. Mais les résultats sont sidérants : sur 200 patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, première affection « explorée » par Jean Seignalet, le régime a permis 83 rémissions complètes, 66 améliorations à 90%, et il à 50%. Pas question de nier les résultats exceptionnels des nouveaux traitements, les anti-TNF-alpha. Mais leur coût (10 000 € par an, non remboursés) en prive la majorité des malades. Alors pourquoi pas le régime « ancestral » ?

Aliments interdits ou acceptés

- Les céréales modernes mutées non biologiques et de surcroît cuites sont à proscrire absolument. Le blé est à exclure en raison de la structure de ses protéines et du fait qu'il est toujours cuit ; de même pour le maïs, l'orge, le seigle et l'avoine. Le Dr Seignalet ne se prononce pas sur les céréales africaines. Seul le riz, resté semblable à sa forme sauvage préhistorique, est autorisé.
- Les laits animaux (vache, chèvre, brebis, jument) et leurs dérivés sont à proscrire. Lait et yaourt de soja peuvent s'y substituer.
- Les viandes (méfiance à l'égard du porc et de l'agneau, de la volaille et du lapin), charcuterie (jambon cru, par exemple) et œufs doivent être consommés une seule fois par jour et de préférence crus, y compris les poissons (marinés dans du citron, par exemple), même si les poissons cuits sont beaucoup moins nocifs que la viande cuite. Ces viandes ou poissons doivent être de qualité irréprochable.
- Crustacés, mollusques et coquillages sont admis.
- Les huiles vierges et de première pression sont recommandées, le Dr Seignalet conseille olive, tournesol, noix et soja, onagre.

- Tous les légumes verts, crus ou cuits et les légumineuses cuits à la vapeur (y compris en autocuiseur) ou à l'étouffé sont les bienvenus.
- De même, tous les fruits, les fruits secs à consommer crus (pas d'arachide grillée). Sont conseillés le miel et les pollens, ainsi que les graines germées. Choisir du sucre complet mais le consommer avec modération. Les condiments sont autorisés mais le sel doit être limité.
- Les boissons riches en sucre blanc sont à exclure, ainsi que la bière, mais en quantité modérée le thé, le vin et le café sont tolérés. Éliminer les conserves et préférer les surgelés. Éviter au maximum le cuit. Manger le plus frugalement possible.

Critique

Selon le Professeur J. Frexinós

« Il est des régimes comme des modes, ils naissent, fleurissent et passent. Pour l'instant le régime Seignalet est en pleine floraison. Décliné dans une bible de 500 pages, il fait le bonheur des libraires (car le livre se vend bien !) et de nombreux et divers malades puisque à l'inverse des autres régimes souvent spécialisés, il est « multi-usages ». Il commence sur une évidence : Notre façon de manger influence notre santé. Si vous n'y croyez pas, consommez cent grammes d'amanites phalloïdes... Suivent des propositions diététiques idéales centrées sur un retour à une nutrition de type ancestral.

Les principes fondamentaux en sont les suivants : exclusion des céréales (sauf le riz et le sarrasin) , exclusion des laits animaux et de leurs dérivés, consommation de beaucoup de produits crus, utilisation d'huiles vierges, préférence, chaque fois que possible, pour les produits biologiques.

Premier fait unique et remarquable, ce régime peut être appliqué avec succès à des dizaines de maladies, allant de la polyarthrite rhumatoïde aux cancers et leucémies en passant par la spondylarthrite ankylosante, les maladies auto-immunes de la sphère rhumatologique, les maladies auto-immunes thyroïdiennes, la sclérose en plaque, l'hépatite chronique active, la myasthénie, les tendinites, l'ostéoporose, les céphalées, la psychose maniaco-dépressive, la schizophrénie, la dépression nerveuses endogène, la maladie de Parkinson, d'Alzheimer, les céphalées, le diabète, les colopathies fonctionnelles et colites (RCH et maladie de Crohn), l'acné, l'urticaire, l'eczéma, le psoriasis, l'asthme, la bronchite etc. OUF ! Toutes ne sont pas citées ici par manque de place ! En fait, il vaudrait mieux recenser les maladies qui ne relèvent pas de ce régime.

Encrassage cellulaire

Mais quel est donc le secret de ce fameux régime ? Il repose essentiellement sur la théorie de l'encrassage cellulaire. Oui, vous avez bien lu ENCRASSAGE. Ce mot pourrait à la rigueur être présenté comme un terme de vulgarisation mais de fait il est incorporé dans une théorie pseudo-scientifique qui fait appel à des « notions essentielles » sur la physiologie cellulaire, l'immunologie, la génétique, et l'environnement. Comme dans un

énorme sandwich, le livre fait alterner plusieurs couches successives de rappels fondamentaux (très impressionnants) et de chapitres de pathologies diverses et variées où l'imagination débridée de l'auteur s'envole dans des développements fumeux et non démontrés. Ici il n'y a aucune étude contrôlée, une simple affirmation, une observation quasi-miraculeuse ou des exemples édifiants permettent de conclure à l'efficacité de la méthode, pardon du régime...

On peut hélas comprendre que devant des maladies chroniques n'ayant que des traitements palliatifs et souvent des réponses incomplètes, de nombreux malades désespérés se tournent vers ce nouvel abord diététique, renforcé en général par des compléments vitaminiques et nutritionnels autres, à acheter bien évidemment. On peut aussi admettre que le lecteur soit impressionné par la science renfermée dans ce livre « bible » qui est en fait un mélange d'un polycopié pour étudiants en médecine du XXI^e siècle et d'un bréviaire thérapeutique du XIX^e siècle. Il est difficile d'accepter et de recommander une méthode diététique ne reposant que sur les interprétations fumeuses de notions théoriques interprétées « librement » et sans aucune réelle démonstration. »

Autre critique

Sur les céréales

C'est un sujet très controversé car les céréales sont des aliments très riches en vitamines, et autres minéraux alors pourquoi Seignalet voudrait les éliminer de notre alimentation?

Le premier argument est qu'ils seraient diétotoxiques en fait, ils contiennent de l'acide phytique qui empêche l'assimilation de leur nutriment or le simple fait de faire tremper les céréales détruit une grande partie de cet acide et règle le problème.

Un autre argument avancé est que les produits à base de céréales comme le pain subissent une cuisson à température très élevée, mais c'est plutôt un reproche fait à la cuisson plus qu'aux céréales eux mêmes.

Il y a aussi ces fameux peptides qui selon Seignalet seraient la cause de nombreux maux et de maladies auto-immunes or seulement 7% des français sont touchés par ces maladies alors que quasiment tout le monde consomme des céréales. En fait, seul les personnes prédisposées génétiquement à ces maladies seraient atteintes, plus simplement, ce sont les malades qui ne tolèrent pas ces peptides et non les peptides qui créent la maladie.

Le lait

Il ne fait pas la différence entre le cuit et le cru, ce qui est un manque à son analyse.

De plus ces deux aliments ont été la base de l'alimentation de beaucoup de peuples et leur on permis de survivre. Alors pourquoi supprimer des aliments aussi nutritif (quand ils sont bien préparés) surtout s'il faut par la suite se supplémenter pour les remplacer.

La viande

Il est illusoire de penser, qu'actuellement, on peut trouver de la viande absolument propre : il faut le faire cuire au moins à la vapeur. Sinon, on peut le manger sous forme d'un carpaccio, mais il faut alors le saler et le faire mariner dans du citron pendant 2-3 heures : ça « désinfecte ».