

L'alimentation
ou la troisième médecine

Comprendre et pratiquer le régime Seignalet

Dr Dominique Seignalet

Anne Seignalet

Préface du

Pr Henri Joyeux

FRANÇOIS-XAVIER DE  GUIBERT

ÉCOLOGIE HUMAINE



*L'Alimentation
ou la Troisième Médecine*

**Comprendre
et pratiquer
le régime Seignalet**

Dr Dominique Seignalet
Anne Seignalet

*L'Alimentation
ou la Troisième Médecine*

Comprendre et pratiquer le régime Seignalet

François-Xavier
DE GUIBERT

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.

© 2014, Groupe Artège
Éditions François-Xavier de Guibert
10, rue Mercoeur - 75011 Paris
9, espace Méditerranée - 66000 Perpignan

www.editionsfxdeguibert.fr

ISBN : 978-2-7554-0563-7
ISBN pdf : 978-2-7554-0995-6

Sommaire

Préface	p. 9
Avertissement	p. 11
Biographie du Dr Jean Seignalet	p. 13
Introduction	p. 17
Tableaux des résultats	p. 23

Pratiquer le régime Seignalet

Les principes de la diététique	p. 29
---------------------------------------	-------

La préparation des aliments	p. 35
------------------------------------	-------

1. Le cru	p. 35
-----------	-------

2. Le cuit	p. 37
------------	-------

Conseils pratiques	p. 43
---------------------------	-------

1. La suppression de nombreuses céréales	p. 43
--	-------

2. La suppression des laitages animaux	p. 46
--	-------

3. Les courses	p. 47
----------------	-------

Les aliments de la santé	p. 51
---------------------------------	-------

1. Les fruits et les légumes frais	p. 51
------------------------------------	-------

2. Les légumes secs et légumineuses	p. 52
-------------------------------------	-------

3. Les céréales autorisées	p. 53
----------------------------	-------

4. La viande	p. 55
--------------	-------

5. Les œufs	p. 56
-------------	-------

6. Les poissons	p. 57
-----------------	-------

7. Les autres produits de la mer	p. 58
----------------------------------	-------

8. Les fruits secs et oléagineux	p. 59
----------------------------------	-------

9. Les huiles	p. 60
---------------	-------

10. Les sucres	p. 61
----------------	-------

11. Le sel	p. 62
------------	-------

12. Les condiments	p. 62
--------------------	-------

13. Les boissons	p. 63
------------------	-------

Comprendre le régime Seignalet

Quelques notions de base	p. 69
---------------------------------	-------

La cellule, unité de vie	p. 69
--------------------------	-------

L'alimentation, carburant de la vie	p. 72
-------------------------------------	-------

Les facteurs de la maladie	p. 79
-----------------------------------	-------

Les facteurs génétiques	p. 79
-------------------------	-------

1. Un capital génétique unique	p. 79
--------------------------------	-------

2. Les gènes de susceptibilité, facteurs de maladies	p. 80
--	-------

Les facteurs environnementaux	p. 82
-------------------------------	-------

1. Aliments, facteurs essentiels	p. 83
----------------------------------	-------

2. Bactéries et stress	p. 86
------------------------	-------

Les hypothèses de pathogénie du Dr Seignalet	p. 89
Étape 1 : le trépied fondamental :	
Enzymes/L'alimentation moderne/Intestin grêle	p. 90
1. Les enzymes	p. 90
2. Alimentation moderne	p. 93
3. L'intestin grêle	p. 95
Étape 2 : Trois mécanismes pathogéniques pour 91 maladies	p. 98
1. Les pathologies auto-immunes	p. 98
2. Les pathologies d'encrassage	p. 103
3. Les pathologies de l'élimination	p. 106
4. Les maladies complexes	p. 109
Synthèse des hypothèses de pathogénie du Dr Seignalet	p. 110

Les questions les plus fréquentes sur le régime Seignalet	p. 113
--	--------

Conclusion	p. 125
-------------------	--------

Annexes	
Index des maladies	p. 129
Liste des figures et tableaux	p. 134

Préface du Pr Henri Joyeux

L'Alimentation ou la troisième médecine, livre majeur du docteur Jean Seignalet, peut paraître impressionnant, pourtant il faut le lire. Certains de mes collègues, très savants, l'ont critiqué sans l'avoir lu, effrayés par le volume de l'ouvrage : près de 700 pages de science et d'expérience clinique tous azimuts, un véritable traité.

Pourtant, il m'arrive de voir des épouses de médecin suivre, en cachette de leur mari, les conseils nutritionnels de Jean Seignalet ; les améliorations spectaculaires obtenues par leur propre expérience convainquent, de plus en plus, leur médecin de mari de donner ces conseils à leurs malades.

L'Alimentation ou la troisième médecine est un ouvrage thérapeutique décisif qui a déjà aidé ou guéri des milliers de malades, concernés par toutes ces maladies de civilisation que sont le diabète, l'obésité, les cancers de toutes sortes et les maladies auto-immunes.

On voit, en effet, aujourd'hui, un nombre grandissant de patients atteints de maladies articulaires, polyarthrite chronique, spondylarthrite avec de fortes douleurs rhumatismales, mais aussi de maladies de peau, telles que sclérodermie et lupus ; d'affections du système nerveux, sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer ou Parkinson ; de thyroïdite... ; de maladies inflammatoires du tube digestif, maladie de Crohn ou rectocolite ; et aussi de nombreux cas de fibromyalgie et de fatigue chronique inexplicable.

Dans de très nombreux cas, le seul fait de suivre scrupuleusement le régime Seignalet apporte des soulagements inespérés qui interrogent la médecine officielle, celle que je connais bien et que je pratique au quotidien. Par ailleurs, on observe une nette amélioration des défenses immunitaires, dans de nombreux cas de cancer ou chez des malades atteints du Sida. L'essentiel, et il faut le reconnaître, c'est le bien que Jean Seignalet a fait, et fait

encore, grâce à son livre, à de nombreux patients. Ils viennent souvent consulter, le livre à la main, pour demander des précisions.

Le guide de lecture que voici, écrit par les filles de Jean Seignalet, le Dr Dominique Seignalet et Anne Seignalet, est une belle **introduction** qui facilitera fortement la **lecture** et l'**utilisation** du traité de *l'Alimentation ou la troisième médecine*.

Ainsi, plus de malades pourront être soulagés et même guéris.

Avec ce petit guide, chacun pourra comprendre pourquoi ce régime a les plus grandes chances d'être efficace et, plus encore, comment le pratiquer sans trop de contraintes, au jour le jour.

Il sera utile tant pour les adultes que pour les enfants souffrant souvent chroniquement de maladies que la médecine officielle a les plus grandes difficultés à contrôler.

Ce petit guide apporte une preuve supplémentaire que la Méthode Seignalet pourrait être nommée plus justement encore : “Alimentation, Première Médecine”.

N'hésitez donc pas à l'offrir à votre médecin !

Henri Joyeux

Professeur de chirurgie digestive et de cancérologie
à la Faculté de Médecine de Montpellier
Chirurgien-chef de Consultation au Centre Régional
de Lutte contre le Cancer Val d'Aurelle du Languedoc Roussillon

Avertissement

L'ouvrage référence du présent guide est *L'Alimentation ou la Troisième Médecine** du Dr Jean Seignalet, dont la cinquième édition est parue en 2004. Son livre s'adresse à la fois au grand public et aux scientifiques, parmi lesquels les médecins. Cet ouvrage exceptionnel propose à la fois une physiopathologie plausible et une thérapeutique simple basée sur une alimentation bien choisie. Il en découle une œuvre volumineuse et riche qui, par sa taille et son aspect scientifique, rebute parfois ceux qui souhaiteraient comprendre et pratiquer la méthode alimentaire mais ne savent pas comment aborder l'ouvrage. Vous trouverez dans ce petit guide plusieurs éléments destinés à faciliter cette approche :

- **Une première partie consacrée à la pratique du régime** récapitule les principes essentiels exposés dans l'ouvrage et offre de nombreux conseils, recettes et exemples de menus, utiles pour composer vos repas.

- **Une deuxième partie consacrée à la compréhension des fondements scientifiques du régime alimentaire :**

* Des notions scientifiques utiles pour comprendre les principes théoriques essentiels sont résumées et facilitent l'accès aux hypothèses de pathogénie (pathogénie : mécanisme du développement de la maladie).

* Ces hypothèses sont abordées de manière générale et s'articulent clairement autour des deux étapes majeures des processus pathologiques proposées par Jean Seignalet : la pénétration dans l'organisme de molécules inadaptées (1) et les maladies qui découlent de ce phénomène (2).

* Édition du Rocher, 2012. Nouvelle édition revue et augmentée.

- **Enfin une troisième partie, rédigée par Jean Seignalet, est consacrée aux questions les plus fréquentes** concernant la pratique et les effets de la méthode nutritionnelle.

Le présent livret n'a pas pour ambition de se substituer à l'ouvrage du Dr Jean Seignalet, dont les hypothèses sont ici abordées dans leurs généralités et volontairement très simplifiées. Un **référencement systématique** à *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*¹ permet d'établir la correspondance entre les thèmes abordés et les chapitres de l'ouvrage original. Le lecteur peut ainsi aisément trouver ou retrouver certaines informations qui l'intéressent plus particulièrement. Un index des maladies et une liste des tableaux et figures sont aussi disponibles en annexe du présent fascicule.

1. 5^e édition parue en 2004 chez François-Xavier de Guibert, coll. « Écologie humaine » (ISBN : 2-86839-887-1).