SEIGNALET

Régime ancestral ou régime hypotoxique - 1983-1988

Les règles

Les six règles du régime

- 1) **Exclure les laits** d'origine animale
- 2) **Exclure les céréales «modernes»** : blé, maïs, seigle, orge, avoine, kamut et épeautre.
- 3) **Exclure les produits cuits à une température supérieure à 110 °C**
- 4) **Exclure les huiles extraites à chaud ou cuites**
- 5) **Consommer des aliments biologiques**
- 6) **Prendre un supplément de vitamines et de minéraux**

Historique

Le régime Seignalet est un régime alimentaire promu par le Dr Jean Seignalet (1936-2003), qui estimait qu'il avait une action préventive ou bénéfique dans un grand nombre de maladies. Il préconise un retour à une nutrition de type ancestral. **Son régime repose sur une approche essentiellement qualitative de la diététique, il écarte des aliments qu'il considère potentiellement nocifs pour l'organisme humain** : les aliments cuits à haute température et aussi, entre autres, le blé et les produits laitiers, et privilégie les aliments biologiques. Cette méthode nutritionnelle est indifféremment appelée par l'auteur « régime ancestral », « **régime hypotoxique** » ou « alimentation de type originel ».

Ce régime est inspiré **de la diète paléolithique, de l'instinctothérapie et du régime Kousmine**. Les mécanismes d'action proposés par l'auteur pour expliquer les pathogénies liées à certains aliments et l'efficacité de leur suppression n'ont pas été établis scientifiquement. En outre, les environnements idéaux pour ce genre d'études sont en voie de disparition à la surface de notre globe (forêts primaires).

Les principes

Exclure les laits d'origine animale

Comme celui de vache, chèvre, brebis et leurs dérivés comme le beurre, fromage, crème, yogourt, crème glacée et tous les produits contenant de la poudre de lait.

Le Dr 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. 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).

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, transplantation, hybridation ou modification génétique**. Le Dr. 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.

Exclure les produits cuits à une température supérieure à 110 °C

Le Dr. 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**. Les modes de cuisson suggérés sont à l'étouffée ou à la vapeur. Éviter surtout la cuisson au four à micro-ondes qui produit une agitation thermique extrême.

Exclure les huiles extraites à chaud ou cuites

Selon le Dr. 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).

Consommer des aliments biologiques

Le Dr. Seignalet recommande de privilégier les aliments certifiés biologiques pour tirer avantage de leur qualité nutritionnelle et **pour limiter les risques potentiels associés aux pesticides**.

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 Dr. Seignalet. **Ce dernier recommande aussi la consommation quotidienne de ferments lactiques**, des bactéries qui auraient une action bénéfique sur la flore intestinale.

Le rôle de l'intestin grêle

Sous l'influence de divers facteurs : **génétiques** (carences enzymatiques, terrain prédisposant, allergies) et **environnementaux comme l'alimentation moderne** (incluant notamment le gluten, les protéines du lait et les produits de la cuisson à haute température) ou **la prise fréquente de substances chimiques comme les antibiotiques**, la muqueuse intestinale serait agressée, fragilisée et rendue trop perméable, facilitant ainsi le passage dans la circulation sanguine de macromolécules bactériennes et alimentaires.

Selon la théorie proposée par Seignalet, dans cet état que l'on caractérise d'hyper-perméabilité intestinale, **le passage de molécules exogènes provoquerait un processus inflammatoire chronique et une réponse immunitaire** qui, en fonction du terrain, aboutirait à l'apparition d'une maladie auto-immune, d'une maladie dite d'encrassement ou encore de pathologies dites d'élimination.

Théories liées à ce régime

Théorie de l'élimination

Les résidus alimentaires ou bactériens seraient capturés par le système immunitaire puis dirigés vers des émonctoires naturels, **provoquant une inflammation de l'organe cible**.

Tube digestif: Colite, maladie de Crohn, gastrite

Système cutané: Acné, eczéma, urticaire, psoriasis

Bronches: Bronchite chronique, asthme

Théorie de l'encrassement cellulaire

Lorsque les résidus alimentaires dépassent la capacité d'élimination de l'organisme, ils **s'accumuleraient dans le milieu extra-cellulaire**, provoquant une fatigue du système immunitaire et certaines molécules, de structures similaires à celles de l'hôte, pénétreraient dans les cellules de tel ou tel organe et en altéreraient le fonctionnement ou en compromettraient la survie à terme.

Rhumatologie: fibromyalgie, tendinites, arthrose, ostéoporose, goutte

Neuropsychiatrie: céphalées, autisme, schizophrénie, dépression nerveuse endogène, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, dystonie, sclérose latérale amyotrophique

Maladies métaboliques: diabète sucré de type 2, autres troubles : hypoglycémie, spasmophilie, surcharge pondérale et obésité

Autres maladies non malignes: athérosclérose, hémopathies diverses, vieillissement, problèmes des sportifs

Autres maladies polyfactorielles: cancers

Le 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 mais les recommandations un peu poussées à l'extrême. Des résultats positifs ont aussi été obtenus par des gens souffrant de maladies très invalidantes. Le régime Seignalet est probablement idéal dans des versions moins draconiennes et plus personnalisées.