

Jean-Marie Magnien

Réduire au silence 100 maladies avec le régime **Seignalet**



**Sans gluten et sans lait
avec des compléments alimentaires**

THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

**RÉDUIRE AU SILENCE
100 MALADIES
AVEC LE RÉGIME
SEIGNALET**

Jean-Marie Magnien

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	3
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	13
Chapitre 1	
Le constat	21
Chapitre 2	
Le changement d'alimentation du Néolithique à nos jours	27
PARTIE I	
LES MALADIES QUE L'ON PEUT RÉDUIRE AU SILENCE	33
Chapitre 3	
Le régime Seignalet, un retour aux sources	35
Chapitre 4	
Comment notre corps se défend des intrus	45
Chapitre 5	
L'intestin grêle, carrefour des maladies	53

Chapitre 6	
Les maladies que l'on peut réduire au silence	77
Chapitre 7	
Les maladies auto-immunes	93
Chapitre 8	
Les maladies d'encrassage	109
Chapitre 9	
Les maladies d'élimination	143
Chapitre 10	
Hypothèses personnelles sur la maladie d'Alzheimer	167
 PARTIE II	
LE RÉGIME SEIGNALET EN PRATIQUE	177
Chapitre 11	
La diététique sans gluten ni laitages en pratique	179
Chapitre 12	
Les compléments alimentaires	201
Chapitre 13	
La cuisson des aliments	243
 PARTIE III	
LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS	251
Chapitre 14	
Comment perdre du poids sans perdre sa santé	253
Chapitre 15	
Infertilité du couple : la piste Seignalet	265
Chapitre 16	
Le régime Seignalet est-il compatible avec la maternité ?	271
Chapitre 17	
Le régime Seignalet est-il contre-indiqué en cas d'ostéoporose ?	279
Chapitre 18	
Les autres réponses à vos questions	287

Conclusion	305
Les livres et les sites conseillés	309
ANNEXES	319
Annexe 1	
Notions d'immunologie	321
Annexe 2	
Notions de chimie	333
Annexe 3	
Les graisses alimentaires	347
Annexe 4	
Oxydants et antioxydants	357

AVANT-PROPOS

EST-IL POSSIBLE DE RÉDUIRE AU SILENCE, SEULEMENT PAR l'alimentation, des maladies incurables ?
– oui.

– Lesquelles ?

– Environ une centaine de pathologies qualifiées de dégénératives, de maladies auto-immunes, de maladies de « civilisation ».

Parmi les plus connues du public, on peut citer la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, la sclérose en plaques, l'arthrose, la fibromyalgie, le diabète de type 2, la colite, la maladie de Crohn, la gastrite, l'acné, l'eczéma constitutionnel, le psoriasis, l'urticaire, l'asthme, le rhume des foins, la bronchite chronique, la rhinite chronique, les aphtes, les migraines, etc. Soit plus de 30 millions de cas par an, en France, en 2011 (50 % de la population française). Il s'agit de rémission de ces maladies, jamais de guérison. Reprendre ses habitudes alimentaires réactive la maladie en quelques jours à peine. En médecine, on appelle cela « un test de provocation orale », utilisé par exemple pour tester chez l'enfant l'intolérance au lactose.

– Quel pourcentage de réussite dans ces maladies ?

– 80 à 100 %, sans effets secondaires.

Les rémissions complètes sont largement plus nombreuses que les rémissions partielles. Il y a des échecs (comme en médecine), mais ils sont peu de chose au regard des réussites.

– Est-ce mystérieux ?

- Non.
- Y a-t-il des bases scientifiques ?
- Oui.

Pourquoi la médecine n'en parle-t-elle jamais ? À cause d'une maladie incurable dont elle est elle-même atteinte : la **dissonance cognitive**. On peut la définir dans ce contexte de la façon suivante : « *La rectification des idées acquises est difficilement supportable. Cela empêche l'acceptation d'idées nouvelles pour lesquelles on ne possède pas encore de l'expérience.* » On peut résumer ce comportement maladif par trois attitudes : le refus de croire, le refus d'apprendre et la certitude que ces idées sont fausses.

Néanmoins, il existe des médecins qui ont décidé de suivre une formation sérieuse en diététique et en nutrithérapie (compléments alimentaires). Ils sont actuellement peu nombreux. Et ceux qui s'intéressent à la diététique sans gluten ni laitages (exposée dans ce livre) sont très rares. Finalement, il y a une lueur d'espoir pour de nombreux patients.

Le Pr Claude Bernard (1813-1878), père de la médecine expérimentale, déclara : « *Quand le fait qu'on rencontre ne s'accorde pas avec une théorie régnante, il faut accepter le fait et abandonner la théorie.* »

Dans le même esprit, le Pr Luc Montagnier écrit : « *La recherche médicale ne progressera qu'en puisant dans toutes les avancées de la science comme dans les connaissances acquises empiriquement, trop souvent méprisées. Elle ne nous sauvera que si elle retrouve sa vocation originelle, loin des intérêts économiques, plus près de la sagesse d'Hippocrate et de sa règle première : Primum non nocere... D'abord ne pas nuire !* » (Les combats de la vie – Mieux que guérir, prévenir, Ed. Lattès, 2008.)

Les conseils exposés dans ce livre s'adressent à tous ceux qui sont préoccupés par leur santé ; ils ne nécessitent pas d'avoir une formation médicale et sont compréhensibles par tous ; ils respectent un principe cher à la médecine : « *D'abord ne pas nuire.* »

AVERTISSEMENT

- Ce livre n'est pas une invitation à supprimer les médicaments concernant telle ou telle maladie. Cependant, j'ai constaté que des médecins ont suspendu certains médicaments devenus inutiles. Pour autant, malgré l'arrêt des médicaments, les maladies sont restées silencieuses.
- **Attention**, je déconseille formellement de prendre l'initiative d'arrêter toute thérapie anticancer.
- **Je précise ne faire aucun diagnostic.**

Les personnes qui sollicitent mes conseils en diététique et en nutrithérapie ont des diagnostics établis depuis de nombreuses années. Pour exemple j'évoque au chapitre 9, p. 164, le cas d'une personne atteinte d'**eczéma**. Le diagnostic avait été posé il y a quarante-trois ans ! Trois mois et demi plus tard, cet eczéma est réduit à 99 %. À ce jour, l'eczéma reste silencieux grâce au suivi sans faille de mes conseils.

JEAN-MARIE MAGNIEN

INTRODUCTION

MA DÉCOUVERTE DE L'INTÉRÊT DU RÉGIME SEIGNALET, c'est-à-dire de l'alimentation sans gluten ni laitages, provient d'un ensemble de circonstances fortuites : certains y verront le hasard, d'autres la Providence.

Le point de départ de cette découverte passe par Marrakech, au Maroc. En effet, en avril 2003 (à 63 ans), je me rends dans cette ville pour un congrès de pharmaciens. Ce congrès est présidé par le Pr Luc Montagnier, futur prix Nobel de médecine pour ses travaux sur le virus d'immunodéficience humaine (VIH), connu du grand public sous le nom de virus du Sida.

L'intervention du Pr Luc Montagnier va durer environ quarante-cinq minutes, mais elle sera déterminante pour moi. Il nous explique qu'il mène deux études cliniques, l'une en France, l'autre en Afrique noire, sur le Sida : des patients atteints du Sida, tous sous trithérapie (association de trois médicaments antiviraux), vont être divisés en deux groupes tant en France qu'en Afrique noire. Un groupe est traité par la trithérapie seule, l'autre groupe reçoit en plus des vitamines, des minéraux et des huiles alimentaires équilibrées en oméga-3 et oméga-6. Les résultats me laissent « rêveur », mais surtout étonné. En effet, la différence de la charge virale en VIH entre les deux groupes est de 30 à 40 % au bout de quelques mois. Ainsi, le groupe qui reçoit des vitamines, des minéraux et des huiles contenant des graisses oméga-3 voit sa charge virale baisser de 30 à 40 % par rapport au groupe de patients qui est traité par la seule trithérapie.

Je me souviens encore de ce moment où tout a basculé dans ma tête, je me dis : « *C'est incroyable.* » Mais le témoignage du Pr Luc Montagnier est apologétique, c'est-à-dire digne de foi. Donc, je crois.

De retour en France, je vais mettre à jour mes connaissances en biochimie, en chimie et en physique des atomes. J'ai la chance d'avoir une bonne formation de base : certes pharmacien, mais en plus interne en biologie des hôpitaux de Lyon (lire encadré).

MON PARCOURS DE BIOLOGISTE

À 25 ans (en 1965), je suis rattaché auprès du service du Pr Jules Traeger dans le service des maladies rénales. Pendant deux ans, je vais participer de près aux premières transplantations rénales de Lyon, dont la première a eu lieu en 1962. Mon travail consiste à contrôler en permanence l'assurance qualité des analyses biochimiques des transplantés, exécutées dans le service du laboratoire de biochimie du Pr René Malein, jeune agrégé de 36 ans, à l'hôpital de l'Antiquaille, situé sous la colline de Fourvière. Les bilans sont nombreux et rapprochés à raison d'un grand bilan toutes les six heures par personne transplantée.

En 1967, je suis nommé assistant en biologie, auprès du Pr André Badinand, au laboratoire central de biochimie à l'hôpital Édouard-Herriot (dit Grange Blanche). À cette époque, cet hôpital comptait environ 2 500 lits, l'un des plus grands d'Europe.

Ensuite, je fais une carrière de biologiste chef de service des hôpitaux à Semur-en-Auxois, petite ville de Bourgogne. En effet en 1972, on me demande de créer de toutes pièces le laboratoire polyvalent d'analyses médicales que j'ouvre le 1^{er} janvier 1973. Un laboratoire polyvalent pratique la biochimie, l'hématologie, l'immunologie, la bactériologie, la parasitologie. J'occupe cette fonction pendant douze ans, mais je la quitte quand mon poste est transformé à temps plein. La raison de mon départ : je veux rester indépendant.

INTRODUCTION

Cette bonne formation pratique va m'aider à comprendre une science indispensable à ma quête : **la nutrithérapie**, dont les bases scientifiques ont été définies par le Dr Jean-Paul Curtay, président de la Société de médecine nutritionnelle française, membre de l'Académie des sciences de New York.

Au même moment, j'ai eu entre les mains un livre qui sera dans l'avenir le centre de mon intérêt le plus profond : *L'Alimentation ou la troisième médecine* du médecin biologiste **Jean Seignalet**. Ce médecin est chef de service d'un laboratoire hospitalier à Montpellier. Ce laboratoire est spécialisé dans les analyses qui définissent la compatibilité des tissus d'un donneur d'organe avec ceux d'un receveur. Immédiatement, j'adhère à son raisonnement qui explique près d'une centaine de pathologies. En effet, tout est basé sur l'immunologie, c'est-à-dire sur le comportement des globules blancs : lymphocytes, macrophages, polynucléaires et autres cellules qui participent aux défenses immunitaires. Ma confiance vient de mon expérience vécue à Lyon, au sein de l'équipe pluridisciplinaire qui participe aux premières transplantations rénales. J'ai toujours pensé que, pour avancer dans la vie, il faut croire d'abord, puis filtrer les informations, les soumettre à l'expérience (*L'expérience donne la Connaissance, le reste n'est qu'information* – Albert Einstein).

Pour avancer, il me faut approfondir sérieusement mes connaissances en diététique (l'alimentation) et en nutrithérapie (les compléments alimentaires). Pour cela, je vais passer en 2005 un diplôme universitaire à Besançon. La formation est bonne mais insuffisante compte tenu de mes objectifs (quatre-vingts heures sur deux semaines). J'ai le sentiment d'un bourrage de crâne : cela ne me convient pas. Je décide de suivre à Bruxelles la formation du Dr Jean-Paul Curtay, organisée par le Cerden (Centre européen de recherche pour le développement et l'enseignement de la nutrithérapie). Le cycle de formation dure deux ans, il est de haut niveau, c'est 120 heures de formation avec en appui 1 500 pages de photocopies.

En 2007, Jean-Paul Curtay arrête cette formation après quinze ans d'enseignement. Néanmoins la formation continue sous la responsabilité d'un docteur en biochimie, Marc Brissat. Je décide de faire deux années supplémentaires. C'est pour moi comme un nouveau film avec un autre metteur en scène. Certaines séquences ont pu m'échapper avec Jean-Paul Curtay, c'est l'occasion d'approfondir la diététique et la nutrithérapie.

À l'issue de ces quatre années passées à Bruxelles, je suis sollicité (à 70 ans), comme enseignant pour transmettre mon expérience sur *L'alimentation ou la troisième médecine* de Jean Seignalet. Mon expérience vient de la prise en charge de près de 2 000 patients en huit ans, dont 50 % relèvent des pathologies décrites par Jean Seignalet.

Ce livre est la synthèse de mon parcours.

Il s'appuie certes sur mon expérience, mais aussi sur celles de mes prédécesseurs. Que sommes-nous sans nos prédécesseurs ? C'est comme en biochimie où toute molécule a un précurseur. À titre d'exemple, **le précurseur du cholestérol est le groupement chimique acétate (CH₃ – COO) synthétisé par nos cellules.** Le cholestérol est à son tour le précurseur de la vitamine D, des hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, progestérone), de l'hormone du stress, le cortisol, du coenzyme Q10 (antioxydant majeur). Cette prise de conscience nous oblige à plus de modestie et d'humilité.

Le but de ce livre de vulgarisation est d'aider les personnes confrontées à un problème de santé qui recherchent des informations solides et indépendantes des pressions de l'industrie pharmaceutique ou agroalimentaire.

Mon but n'est pas de convaincre le lecteur, mais de l'aider à se convaincre des travaux du Dr Jean Seignalet. Mon but est aussi de lui apprendre à mettre en application son régime sans gluten ni laitages, le tout en m'appuyant sur mon expérience acquise en neuf ans auprès de 2 000 patients.

INTRODUCTION

- Dans **la première partie**, je poserai les bases scientifiques du régime Seignalet. Je passerai en revue les maladies que l'on peut réduire au silence avec ce régime et j'illustrerai mon propos de cas cliniques édifiants. Certains d'entre nous se souviennent de leurs années de collège ou de lycée. Il y avait le cours du professeur qui apportait des connaissances, suivi des travaux pratiques qui confirmaient la théorie. Les cas cliniques exposés dans ce livre sont les preuves tangibles de l'efficacité du régime Seignalet. Ils peuvent surprendre, pourtant ils peuvent tous être expliqués scientifiquement.

- **La deuxième partie** sera consacrée à la pratique. Nous verrons concrètement en quoi consiste cette diététique sans gluten ni laitages et comment la mener à bien. Nous verrons aussi pourquoi il faut systématiquement y associer la prise de compléments alimentaires et pourquoi il est important de privilégier la cuisson à la vapeur douce.

Je consacre en moyenne deux heures à mon premier entretien avec un malade. Ce temps est indispensable pour connaître l'environnement de sa maladie et déceler les indices qui peuvent laisser penser que celle-ci évoluera favorablement avec le régime Seignalet. Au cours de ces entretiens, de nombreuses questions reviennent.

- **La troisième partie** de cet ouvrage me permet d'y répondre de manière exhaustive.

- *Si je supprime les laitages, est-ce que je risque d'être carencé en calcium ?*
- *Est-il possible de perdre du poids avec le régime Seignalet ?*
- *Le régime Seignalet peut-il apporter une solution en cas d'infertilité du couple ?*
- *Peut-il être suivi sans risque pendant la grossesse ?*
- *Et chez la femme ménopausée atteinte d'ostéoporose ?*

*Je dédie ce livre à Jean Seignalet,
décédé le 13 juillet 2003, date à laquelle je prenais en charge
mon premier malade, atteint depuis vingt-sept ans
d'un psoriasis majeur qui touchait le crâne, le dos, le torse, le ventre,
les bras et les jambes. Après quatre mois du respect strict
des conseils inspirés de Jean Seignalet, le psoriasis a été réduit de 98 %.*

Le régime Seignalet, c'est le moment d'essayer

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, diabète de type 2, colite, maladie de Crohn, gastrite, acné, eczéma, psoriasis, asthme, rhume des foins, bronchite chronique, rhinite chronique, aphtes, migraine... Des maladies devant lesquelles la médecine est désarmée.

Cet ouvrage délivre aux nombreux malades un message d'espoir. Il est possible de retrouver une qualité de vie que l'on croyait perdue grâce au régime Seignalet, une diététique **sans gluten ni laitages**, avec des compléments nutritionnels, dont l'efficacité a été constatée sur plus de 4 000 malades. Un régime qui respecte un principe cher à la médecine : *d'abord ne pas nuire.*

Peut-on réellement améliorer 100 maladies chroniques par la seule alimentation?

Jean-Marie Magnien, biologiste : – Oui, on peut les réduire au silence, et diminuer, voire supprimer le recours aux médicaments.

Pour quel pourcentage de réussite ?

– 80 à 100 %, sans effets secondaires. Mais il ne s'agit que de rémission et pas de guérison car le moindre écart alimentaire réactive la maladie.

Jean-Marie Magnien est ancien biologiste des hôpitaux, chef de service, pharmacien, nutritionniste et nutrithérapeute. Il forme aujourd'hui des médecins et donne des conférences grand public pour transmettre son expérience sur le régime Seignalet.

Cet ouvrage a été écrit avec la participation du Dr Moncef Jemmali, nutritionniste et nutrithérapeute.

« Nous sommes très heureux que des médecins et des scientifiques continuent d'exploiter les travaux de notre père car ils le méritent. Ce livre est un bel hommage et nous lui souhaitons un grand succès ».

Dominique, Anne et François Seignalet.

www.thierrysouccar.com

Prix 22 € TTC France

ISBN 978-2-36548-021-4

