

<https://www.amessi.org/l-alimentation-ou-la-3eme-medecine>



# L'alimentation ou la 3e Médecine

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : dimanche 26 février 2012

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Le Dr Jean Signalet était docteur en médecine, ancien interne des hôpitaux de Montpellier, maître de conférence à la Faculté de médecine de Montpellier et praticien hospitalier. Il a dirigé pendant plus de 30 ans le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier. Il a été un pionnier des greffes d'organes et de tissus, en particuliers des transplantations rénales. Il est l'auteur de plus de 200 publications dont 78 dans des revues médicales de langue anglaise et française avec comité de lecture. Il exerçait ses activités aussi bien dans le domaine de la biologie que dans celui de la clinique.**

#### Technique

#### du Dr SEIGNALET

##### **Les**

**principes de ce régime sont les suivants :**

##### **1) Exclusion**

des laits animaux (vache, chèvre, brebis) et de leurs dérivés : beurre, fromage, crème, yaourt, glace.

##### **2) Exclusion des céréales mutées (blé,**

maïs, seigle, orge, avoine) et consommation des céréales non mutées (riz, sarrasin, sésame).

##### **3) Exclusion des produits trop cuits et consommation exclusive d'aliments crus ou cuits à une température inférieure à 110°C.**

##### **4) Exclusion des huiles extraites à chaud et/ou cuites au profit des huiles vierges consommées crues.**

##### **5) Préférence pour les produits de l'agriculture et de l'élevage biologiques.**

##### **6) Supplémentation en vitamines et en minéraux à doses physiologiques et en proportions harmonieuses.**

En

savoir plus (base du principe et tableau de résultats)

:

[<https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L82xH113/photo-seigna583e-89af1.jpg>]

Le

Dr Jean Signalet est un docteur en médecine, ancien interne des hôpitaux de Montpellier, maître de conférence à la Faculté de médecine de Montpellier et praticien hospitalier.

Il a dirigé pendant plus de 30 ans le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier.

Il a été un pionnier des greffes d'organes et de tissus, en particuliers des transplantations rénales.

Il est l'auteur de plus de 200 publications dont 78 dans des revues médicales de langue anglaise et française avec comité de lecture.

Il exerçait ses activités aussi bien dans le domaine de la biologie que dans celui de la clinique.

L'ouvrage

du Dr Signalet est un volumineux condensé de ses recherches, on y trouve tout le professionnalisme du chercheur mais également ses doutes, ses questionnements, cet ouvrage est à mes yeux un condensé d'espoir pour les personnes qui souffrent et qui ont tenté bien des démarches médicales ou non, depuis le Dr Koumine aucun médecin ne s'est autant investi dans la recherche nutritionnelle.

Bien évidemment ce livre est écrit par un médecin et j'allais dire pour les médecins, cependant bien des malades ont aujourd'hui suivi les préceptes du Dr Signalet. Cette méthode est à mes yeux la plus aboutie à ce jour et même si je m'attends à une déferlante de livres plus ou moins équivalents à cet ouvrage, il reste et restera à mes yeux la plus grande source de renseignements.

Le

Dr Signalet a ouvert une brèche à bien des personnes plus ou moins intéressées vont s'engouffrer, cependant cet héritage est la première pierre d'un édifice d'une autre approche de la santé, car bien au-delà de la nutrition et de la médecine, le Dr Jean Signalet avait une multitude d'idées sur la façon d'améliorer notre vie et notre environnement.

Son principe est ma foi simple et pourtant assez compliqué à mettre en œuvre dans notre société, retenons cependant ceci :

"Revenir à un mode nutritionnel proche de celui de la préhistoire apparaît comme le meilleur des traitements étiologiques. Dans ce but, il faut exclure les divers aliments et les divers produits contre nature, introduits par l'homme dans sa nourriture depuis le début du néolithique.

Je rajouterai sans pour cela être un adepte du temps des cavernes que dans bien d'autres domaines et surtout dans le domaine comportemental et social de l'individu nous fonctionnons que nous le désirons ou non ! toujours sur des schémas ancestraux, ce point de précision pour planifier

certaines grandes théories fumeuses sur notre accession à des mondes spirituels. L'être est encore un "animal" par bien des comportements.

Je terminerai par une partie de la préface écrite par l'imminent Professeur Henri JOYEUX (Professeur en cancérologie et de chirurgie digestive de la Faculté de médecine de Montpellier) :

.....Tous les étudiants, tous les médecins qui aiment leur métier, tous les malades qui veulent comprendre la ou les causes de leurs maux auront ce livre et pourront s'y référer pour mieux soigner ou se soigner, mieux prévenir simplement par une alimentation saine qui consiste à "manger mieux et meilleur" .....

Le jour où les responsables des grands organismes de recherche, INSERM, CNRS, INRA.... comprendront l'importance de mettre en priorité les recherches en nutrition, ils feront des bonds en avant à normes la médecine .....

.....l'avenir

de la médecine et plus encore de nos patients en dépend. Merci au docteur Jean Signalet pour ce livre exceptionnel, fruit d'une grande expérience et de réflexions scientifiques aussi audacieuses que cohérentes.