



en couverture le régime Seignalet

Cru ou cuit ? telle est la question...

Si, au départ, Jean Seignalet préconisait l'alimentation crue, ayant testé sur lui-même l'instinctothérapie de Guy-Claude Burger, il s'aperçut vite des limites de cette tendance décourageante que ses patients ne suivaient pas longtemps. Grâce au Pr Henri Joyeux, il découvrit la cuisson à la vapeur douce et la conseilla à ses patients jusqu'à sa disparition.

Le cru, oui, mais pas que

L'alimentation crue pour Seignalet représentait en théorie ce qu'il y avait de plus hypotoxique étant donné qu'on ne dénaturait pas l'aliment et qu'on ne fabriquait pas de nouvelles molécules toxiques. Les personnes cuisinant pour la plupart à la poêle, au barbecue, au four à haute température et au micro-ondes, autant de modes de cuisson générant des molécules toxiques issues de la réaction de Maillard (les glycotoxines, des goudrons cancérigènes) ou des aliments ayant perdu tous leurs électrons dans le cas du four à micro-ondes, mieux valait préconiser de manger cru.

Faut-il manger tout cru ?

Oui et non. Cela dépend de votre microbiote. A l'époque du Dr Seignalet, on parlait de « flore intestinale ». Le Dr Seignalet avait admis que si nous voulions, si ce n'est guérir, au moins rester en bonne santé, nous devions impérativement passer par une alimentation hypotoxique. Il avait compris que cette flore était fragile et que l'hyperperméabilité intestinale entraînait de nombreuses maladies. Il a été le premier à éliminer les céréales contenant du gluten, toutes les céréales modifiées comme le maïs, mais également le soja, et tous les produits laitiers.

Cependant, même en éliminant ces toxiques de l'alimentation, certaines personnes avaient un intestin tellement abimé qu'ils ne pouvaient pas manger tout cru. Pourquoi ? Car nous avons chacun un microbiote spécifique qui se met en place non seulement *in utero*, d'après les dernières recherches, mais aussi au moment de la naissance : selon que vous êtes nés par césarienne ou par voie basse, votre microbiote peut en être affecté pour la vie. Les dernières études ont démontré l'importance de la mise en place d'une flore commensale de qualité (celle qui restera toute notre vie) grâce aux bactéries de tous les fluides maternels naturels



Faut-il manger tout cru ? Oui et non. Cela dépend de votre microbiote...

de l'accouchement, qui ensemencent le tube digestif du bébé mais également toutes ses muqueuses, sa peau, etc.

Les enfants nés par césarienne, dans des conditions hospitalières particulières (atmosphère stérile, antibiotiques, anesthésiants), ont une flore appauvrie dès le départ et seront souvent sujets à des allergies et à des problèmes immunitaires très tôt dans la vie. De plus, si l'enfant reçoit des antibiotiques dans les deux premières années de sa vie, son microbiote sera beaucoup plus inflammatoire et fragile que la plupart.

Ainsi, certains ont beaucoup plus de bactéries appelées *bactéroïdètes*, qui sont de bonnes bactéries, alors que d'autres auront un rapport avec plus de *Firmicutes*, des bactéries pathogènes. Des études démontrent qu'un microbiote contenant plus de bactéroïdètes a un risque plus réduit de diabète, d'obésité et de maladies inflammatoires. En revanche, les personnes ayant une flore plus riche en *Firmicutes* fermentent plus facilement les sucres, les fibres et les aliments crus.

On sait maintenant que l'équilibre et la diversité des bactéries intestinales régulent le degré d'inflammation de l'organisme. Des quantités physiologiques de bonnes bactéries limitent la production de substances chimiques inflammatoires dans le corps mais également dans le cerveau. L'inflammation est à la base de toutes les pathologies dégénératives chez l'homme, y compris le diabète, les cancers, les maladies cardiovasculaires et les maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer.

Lutter contre l'inflammation est primordial et le Dr Seignalet l'avait compris en éliminant tous les aliments industriels et en préconisant de cuire les légumes et les protéines à la vapeur douce ou à l'étouffée. D'autre part, notre environnement est de plus en plus pollué, le mucus de la terre est de plus en plus appauvri et génère des bactéries pathogènes qui se retrouvent naturellement dans les aliments crus, comme les mycobactéries, qui sont détruites à 60 °C, ainsi que des virus, détruits, eux, dès 43 °C ! Ce n'est donc pas tout d'éviter les grands toxiques comme les sucres, le gluten et les produits laitiers si notre flore n'est pas capable d'inhiber les bactéries délétères et les virus, et de métaboliser les fibres et les sucres des aliments crus ! Tout le monde ne peut pas manger la même chose ! Nous devons étudier et respecter ce microbiote.

Comment cuire les aliments ?

Les Asiatiques ont répondu à cette question il y a plus de 6 000 ans. Ils avaient compris bien avant les Occidentaux que la cuisson à la vapeur douce était la plus respectueuse pour les vitamines, les minéraux et l'intégrité du produit.

Petite mise au point sur les cuissons : de nombreux amalgames ont cours sur la température de cuisson et les enzymes, et des idées fausses circulent depuis presque 60 ans sur ces sujets car personne n'a cherché vraiment à



vérifier ces dires. En effet, les enzymes d'un aliment et les enzymes digestives n'ont rien de commun. On peut lire dans certains ouvrages que nous perdons notre capacité enzymatique en vieillissant et qu'il faut donc un apport extérieur d'enzymes avec les aliments. Si en théorie cela peut sembler cohérent, dans la pratique ces deux types d'enzymes ne peuvent pas se substituer. En effet, on nous dit de « manger vivant » mais qu'est-ce que manger vivant ? Le Pr Marc Henry nous l'explique :

« Un aliment n'est considéré comme vivant que lorsqu'il est encore attaché à son milieu : dans la terre ou sur l'arbre. Dès lors qu'on le déracine ou qu'on le cueille, les enzymes qui lui permettaient de mûrir, commencent à le détruire. C'est un processus naturel de destruction. Sinon, si les produits ne pourrissaient pas, nous serions engloutis sous des tonnes de déchets. Ce qui est important, c'est que le produit ne soit pas dénaturé par des cuissons excessives, qu'il ne perde pas sa forme, sa texture et que ses vitamines, minéraux et oligoéléments soient préservés.

Les enzymes des aliments n'ont en elles-mêmes aucun intérêt nutritif et sont même plutôt nuisibles car ce sont elles qui favorisent la perte de qualités nutritives lors du stockage en fonction des conditions d'humidité ou d'oxygénation. Par exemple, l'acide ascorbique oxydase AAO est responsable de la transformation de l'acide ascorbique en acide déhydroascorbique DHAA lorsqu'on monte en température. Si on place l'aliment directement à une température qui permette de le saisir, la concentration en vitamine C augmentera après cuisson car on inactive l'AAO. Il faut savoir qu'en l'absence d'AAO, la vitamine C est relativement stable thermiquement et ne se dégrade pas avant 220 °C. Cela est valable pour les autres vitamines. Ce n'est donc pas la température en elle-même qui entraîne une dégradation des vitamines mais plutôt l'action conjuguée des enzymes, de l'augmentation progressive de la température, de la quantité d'oxygène disponible et du taux important d'humidité. »

Ainsi, quand vous cuisinez à la vapeur sous pression, la vapeur monte progressivement passant du froid à la température où les enzymes sont activées et détruisent les principes nutritifs ! La température peut ensuite dépasser 140 °C, ce qui attaque, selon la dureté de la fibre, la structure du produit. Le temps que la soupape se mette en rotation et refroidit



L'idéal est de cuire à la vapeur douce, sans pression, avec un cuit-vapeur doté d'un couvercle bombé pour éviter que l'eau de condensation ne retombe sur les aliments.

© Vitaliseur de Marion.

disse légèrement, comme il se fait maintenant, les enzymes et les vitamines hydrosolubles sont détruites. De plus, une saturation en eau active la destruction vitaminique. La cuisson à la vapeur sous pression est donc à éviter.

Les grillades et les aliments rôtis fabriquent ce qu'on appelle des glycotoxines, transformation couramment appelée « réaction de Maillard ». Ces glycotoxines, considérées depuis les années 1980 comme cancérigènes, sont également néfastes pour nos muqueuses et nos articulations.

Le Dr Seignalet, ayant passé en revue tous ces inconvénients liés à la cuisson des aliments, s'est donc concentré sur les deux seules ne générant pas de nouvelles molécules toxiques : la vapeur douce et l'étouffée.

Comment cuire sans détruire ?

L'idéal est de cuire à la vapeur douce, sans pression, avec un cuit-vapeur doté d'un couvercle bombé pour éviter que l'eau de condensation ne retombe sur les aliments, les saturant en eau et donc éliminant les principes nutritifs, et de ne mettre les aliments que quand l'eau bout à gros bouillons afin d'éliminer les éléments volatils comme le chlore ou certaines hormones, qui disparaissent au bout de 2 minutes d'ébullition. Grâce à cette règle, vous dénaturez les enzymes qui perdent leur activité de destruction. Il vaut mieux couper les légumes en petits morceaux afin qu'ils soient saisis rapidement pour préserver leurs nutriments, si essentiels à notre survie : les vitamines, les minéraux, les oligoéléments.

Il y a également la cuisson à l'étouffée mais elle ne doit pas durer trop longtemps car, si les aliments ne sont pas assez humides, on fabrique rapidement des glycotoxines et les aliments brunissent avec la réaction de Maillard.

Ni cuit ni cru : le fermenté

Avec la fermentation, pas de cuisson, les aliments restent « vivants » et leur valeur nutritive augmente au cours du processus : on y gagne en vitamines (notamment des vitamines C, B dont la B12, K et PP), en minéraux et en oligoéléments. Un légume fermenté contient par exemple jusqu'à 10 fois plus de vitamine C que le même légume frais.

Les aliments lactofermentés (choucroute, miso...) sont les plus intéressants côté santé : lors de cette fermentation, le sucre naturellement présent dans un aliment est transformé en acide lactique. Au passage, les lacto-

bacilles, de bonnes bactéries contribuant à la bonne santé de notre flore intestinale, se multiplient et nourrissent notre microbiote en probiotiques naturels.

L'alimentation, troisième médecine

Finalement, le régime hypotoxique du Dr Seignalet rejoint l'alimentation ancestrale de l'époque paléolithique : sans redevenir un chasseur-pêcheur-cueilleur, le Dr Seignalet avait compris, bien avant tout le monde, qu'il fallait revenir aux aliments naturels de saison, poussés dans le respect de la biologie, et les cuisiner en les dénaturant le moins possible. L'alimentation ainsi conduite devient réellement la troisième médecine ! ■



Marion Kaplan.

Bionutritionniste, élève du Dr Catherine Kousmine, elle est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé, dont Paléobiologie aux éditions Thierry Souccar. Tout au long de son parcours, Marion Kaplan a écrit de nombreux ouvrages sur l'alimentation. Elle a été préfacée par le Pr Henri Joyeux de l'Institut du cancer et de la faculté de médecine de Montpellier. Depuis trente ans, elle explore nos paysages alimentaires. Du végétalisme à la méthode Kousmine, aucun régime ne lui a échappé. Elle a été doublement honorée pour ses travaux par la Société d'encouragement : médaille de bronze remise par le Pr Louis Leprince-Ringuet (1989), médaille d'argent remise par Yves Coppens (2001).

Sites

www.vitaliseurdemarion.fr
www.quantiquemedia.com
www.95degres.com