

# Guide pratique de l'alimentation anti-inflammatoire



*Fondé sur les principes du Dr Seignalet et  
de son fameux livre “L'alimentation ou la  
troisième médecine”*

NAKISSA NUTRITION  
NUTRITIONNISTE CERTIFIÉE  
[WWW.NAKISSANUTRITION.CH](http://WWW.NAKISSANUTRITION.CH)

# Introduction

---

## **L'alimentation anti-inflammatoire, une médecine du quotidien**

Notre alimentation moderne, transformée, industrialisée et appauvrie en nutriments, est devenue l'un des principaux moteurs de l'inflammation chronique silencieuse – cette flamme de bas grade qui brûle en arrière-plan de nombreuses maladies modernes : troubles digestifs, fatigue chronique, douleurs articulaires, problèmes de peau, maladies auto-immunes, dépression, infertilité, etc.

Face à cette épidémie invisible, le Dr Jean Seignalet, médecin immunologiste et pionnier de la nutrition fonctionnelle, a proposé une approche révolutionnaire, mais profondément ancrée dans notre biologie : « L'alimentation ou la troisième médecine ». Selon lui, la première médecine est la chirurgie, la deuxième est la pharmacologie... et la troisième, trop négligée, est notre façon de nous nourrir au quotidien.

Son approche repose sur une idée simple mais puissante : notre corps n'est pas fait pour digérer tout ce que l'industrie nous propose. En rétablissant une alimentation plus physiologique – sans produits laitiers modernes, sans céréales mutées (comme le blé moderne), sans cuisson agressive – on permet à l'organisme de réduire l'inflammation, restaurer ses fonctions et prévenir ou accompagner la guérison de nombreuses pathologies.

Ce guide est né de cette conviction :

✦ Que l'alimentation peut être un levier thérapeutique puissant, à condition d'être bien comprise et adaptée.

✦ Qu'il est temps de reprendre le pouvoir sur notre santé par des gestes simples, ancrés dans le quotidien.

✦ Que manger anti-inflammatoire, c'est aussi se reconnecter à une forme d'écoute de soi, de respect du vivant, et de prévention active.

Dans les pages qui suivent, tu trouveras des explications concrètes, des listes pratiques, des repères simples pour adapter ton alimentation en douceur, et faire de chaque repas un pas vers plus d'énergie, de clarté et de vitalité.

Bienvenue dans cette approche nourrissante, douce et puissante à la fois.

Tu es aux commandes. Ton assiette est ton terrain de soin.

# A propose de moi

---



Heureuse de me présenter. Je m'appelle Nakissa, j'ai été formée en qualité de nutritionniste dans l'école TCMA (thérapie complémentaire et médecine alternative) à Genève et je suis passionnée de cuisine! J'ai eu moi-même de nombreux problèmes de santé il y a quelques années et je n'ai trouvé aucune réponse avec la médecine allopathique. Tu peux retrouver mon histoire complète sur mon site internet.

Aujourd'hui ma mission est de partager et d'échanger sur ma conviction que l'alimentation est notre premier médicament. A travers mes consultations, je souhaite donner les clés pour reprendre en main ton alimentation et te prouver que manger sainement ce n'est pas pas manger des petites graines et du tofu sans goût. Manger sainement peut également être délicieux, gourmand et plein de saveurs.

Sur mon site, tu peux retrouver plein de recettes!

J'organise de nombreux événements comme des ateliers culinaires, des yoga brunchs et des retraites de yoga.

*Nakissa*

# Contenu

---

## Evolution de notre alimentation 05

L'évolution de notre alimentation : un tournant pour la santé

## Principe du régime alimentaire 25

6 principes clés du régime

## Exemple de menus et recettes 33

Des exemples de journées avec des recettes



# 01

---

## Evolution de notre alimentation

L'alimentation de l'être humain a profondément changé au fil de l'histoire. Pendant des millions d'années, nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ont suivi un régime naturel, en harmonie avec leur environnement, composé d'aliments bruts, non transformés, adaptés à notre génétique.

Mais avec l'arrivée de l'agriculture, de l'élevage, puis surtout de l'industrialisation alimentaire, notre assiette s'est radicalement transformée... beaucoup plus vite que notre biologie n'a pu s'y adapter. Et aujourd'hui la grande majorité des maladies de civilisation est en lien avec notre alimentation et notre environnement.



## Six grandes évolutions expliquent pourquoi notre alimentation moderne est devenue source d'inflammation

Il est totalement faux de croire que l'organisme humain est capable d'assimiler sans danger n'importe quelle type de nourriture ou d'alimentation. L'adaptation sera très longue dans certains cas voir impossible dans d'autres cas. Il est donc logique de revenir vers une alimentation ancestrale, celle qui est adapté à notre corps et notre processus de digestion

Pendant des millions d'année, les hommes ont consommé une nourriture naturelle analogue à celle des animaux sauvages. Notre corps était adapté à ce type d'alimentation ancestrale. Aujourd'hui la nourriture moderne et industrielle est inadaptée et on le constate avec l'explosion de maladies de civilisation



### Les 6 différences majeures

- 1 La consommation de céréales domestiques
- 2 La consommation de laits animaux et leurs dérivés
- 3 La cuisson de nombreuses substances
- 4 La préparation des huiles
- 5 La pollutions alimentaire
- 6 Le risque de carence en vitamines et minéraux

# I. La consommation de céréales domestiques



## Les céréales modernes : des aliments inadaptés à notre biologie

Les céréales occupent aujourd'hui une place dominante dans notre alimentation. Blé, orge, seigle, avoine, riz, maïs, millet, sarrasin, sorgho... Ces plantes fournissent près des deux tiers des calories et la moitié des protéines consommées par l'humanité. Pourtant, cette omniprésence alimentaire est relativement récente à l'échelle de l'évolution humaine — et elle n'est pas sans conséquences sur notre santé.

### Des graines sauvages aux céréales industrielles

Les chasseurs-cueilleurs consommaient déjà, de manière occasionnelle, des graines de graminées sauvages, riches en fibres et nutriments. Mais la véritable révolution s'est produite il y a environ 10 000 ans, avec l'apparition de l'agriculture. L'homme a alors commencé à cultiver massivement certaines espèces céréalières, à les transformer, les consommer quotidiennement et à en faire la base de son alimentation. Mais ces céréales ont beaucoup évolué. Les variétés modernes, en particulier le blé et le maïs, ont été profondément modifiées par des siècles de sélection, hybridation et, plus récemment, par des techniques d'amélioration génétique intensive. Leur composition, notamment en protéines, n'a plus rien à voir avec celle des céréales d'origine. Le blé moderne contient par exemple des glutens complexes, plus abondants, plus élastiques (idéals pour l'industrie boulangère), mais aussi beaucoup plus difficiles à digérer pour l'intestin humain. Ces nouvelles protéines sont soupçonnées d'irriter la muqueuse intestinale, de favoriser la perméabilité intestinale, et d'activer le système immunitaire, en lien avec de nombreuses pathologies (maladies auto-immunes, inflammations chroniques, troubles digestifs...).

## Des céréales raffinées, pauvres en nutriments

Autre changement majeur : le raffinage. Autrefois, on consommait les céréales entières, avec le son (l'enveloppe externe), riche en fibres, en vitamines B, minéraux et protéines. Aujourd'hui, l'industrie retire cette enveloppe pour obtenir des farines blanches, plus douces mais plus riches en sucres rapides et appauvries en micronutriments.

Cette transformation rend les céréales modernes pro-inflammatoires, hyperglycémiantes et peu rassasiantes, favorisant le grignotage, le surpoids et la fatigue chronique.

La cuisson joue également un rôle crucial. En exposant les céréales à des températures élevées, on crée des molécules de Maillard, absentes dans la nature et mal reconnues par notre organisme. Ces composés peuvent avoir un effet toxique sur l'intestin et l'immunité.



## Et le riz ?

Le riz fait exception. Il reste bien toléré par la majorité des personnes, surtout sous sa forme complète (riz brun) ou semi-complète. Il contient des protéines plus simples, mieux acceptées par notre tube digestif, et n'a pas subi les mêmes transformations industrielles que le blé ou le maïs. C'est pourquoi le Dr Seignalet le considère comme l'une des rares céréales à conserver dans une alimentation hypotoxique.

## 2. la consommation de laits animaux et leurs dérivés



## Le lait de vache : un aliment récent et inadapté à notre biologie

L'être humain est le seul mammifère à consommer du lait après le sevrage, et surtout à boire le lait d'une autre espèce. Pendant des millions d'années, nos ancêtres ne consommaient que le lait maternel. Le lait était alors un aliment parfaitement adapté, conçu spécifiquement pour le bébé humain, avec une composition unique en graisses, sucres, protéines, vitamines et minéraux.

La consommation de lait de vache chez l'adulte est donc un phénomène extrêmement récent à l'échelle de l'évolution. Elle ne s'est généralisée que depuis quelques milliers d'années dans certaines régions du monde... et a explosé depuis les années 1950, avec l'industrialisation de l'agriculture. Aujourd'hui, les produits laitiers occupent une place centrale dans l'alimentation moderne, bien plus importante que ce que notre organisme peut tolérer.



Or, le lait de vache est très différent du lait humain. Il contient :

- Beaucoup plus de protéines (surtout la caséine, difficile à digérer).
- Un rapport calcium/phosphore déséquilibré pour l'être humain.
- Des facteurs de croissance (comme l'IGF-1) adaptés au veau... qui triple de poids en quelques semaines, mais pas à un humain.
- Des hormones animales et parfois des résidus de médicaments, selon les pratiques d'élevage.

## Les produits laitiers seraient donc inflammatoires?

Pour le Dr Seignalet, ce décalage de composition rend le lait de vache inadapté à notre physiologie, surtout chez les adultes. Notre système digestif et immunitaire perçoivent ces molécules étrangères comme des intrus et cela peut provoquer une réaction inflammatoire chronique, qui favorise un large éventail de maladies : troubles articulaires, cutanés, digestifs, ORL, voire auto-immuns.



De plus, contrairement aux idées reçues, les produits laitiers ne sont pas indispensables pour la santé des os. Le calcium qu'ils contiennent est souvent mal absorbé, surtout en cas de mauvaise santé digestive. On trouve du calcium bien mieux assimilé dans de nombreux aliments végétaux : légumes à feuilles vertes, graines de sésame, amandes, sardines, etc.

En résumé, selon l'approche du Dr Seignalet, le lait de vache n'est pas un aliment naturel pour l'humain adulte. C'est un aliment trop récent, trop différent, trop transformé pour être bien toléré. Son éviction permet souvent une amélioration spectaculaire chez les personnes souffrant de douleurs chroniques ou de maladies inflammatoires.

### 3. La cuisson de nombreuses substances



## Cuisson excessive : quand la chaleur transforme nos aliments en ennemis

Dans son approche nutritionnelle, le Dr Jean Seignalet accorde une grande importance à la façon dont les aliments sont cuits. Pour lui, ce n'est pas seulement ce qu'on mange qui compte, mais aussi comment on le prépare. En particulier, la cuisson à haute température (grill, four, friture, micro-ondes, etc.) provoque des modifications chimiques profondes dans les aliments. Et ces transformations sont loin d'être anodines pour notre organisme.

Lorsqu'on chauffe un aliment au-delà de 110 à 120°C, ses composants – protéines, graisses, sucres – subissent des altérations de structure. Les protéines, par exemple, peuvent être dénaturées, c'est-à-dire qu'elles perdent leur forme naturelle et deviennent partiellement ou totalement indigestes. Les lipides, quant à eux, s'oxydent et produisent des composés potentiellement toxiques ou pro-inflammatoires.



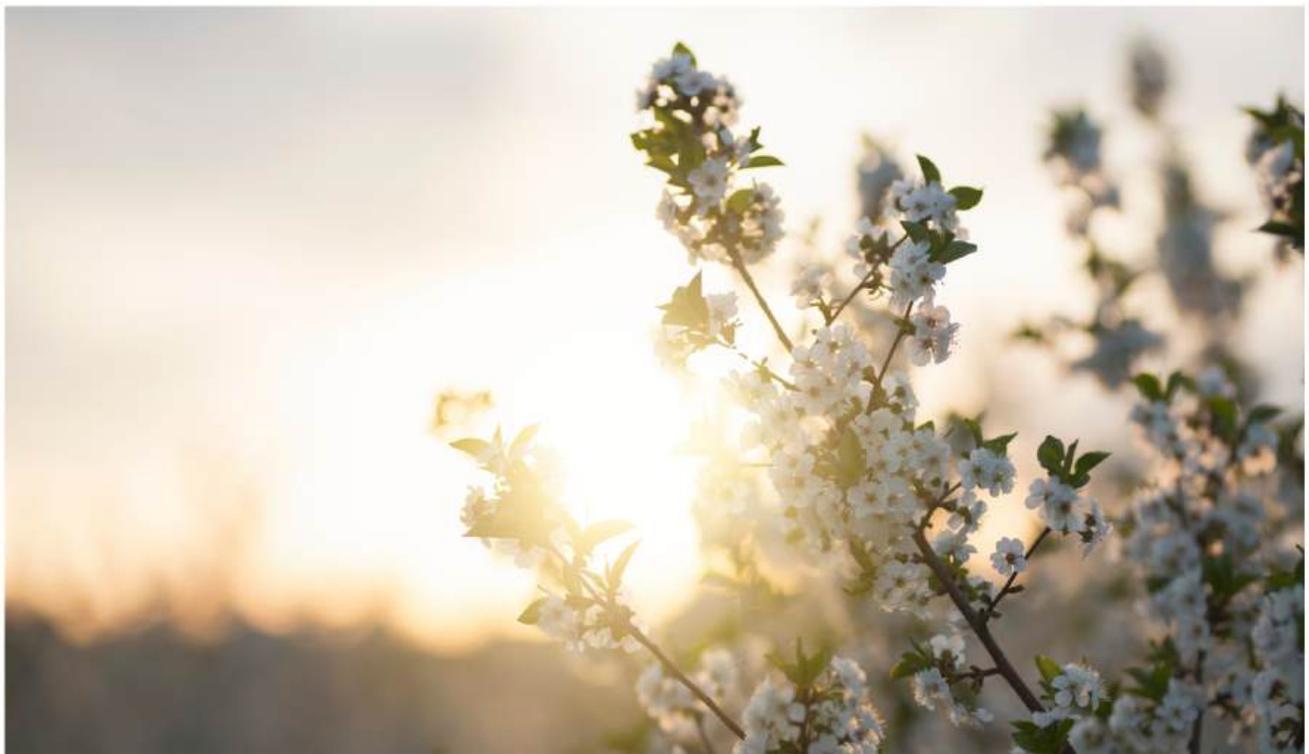
Un phénomène particulièrement important est ce qu'on appelle la réaction de Maillard : c'est cette réaction chimique qui donne la belle couleur dorée et l'arôme agréable aux aliments grillés ou rôtis. Mais derrière ce goût appétissant se cachent des molécules non reconnues par notre organisme, appelées produits de glycation avancée (AGEs). Ces composés sont étrangers à notre physiologie et peuvent déclencher une réponse immunitaire ou une inflammation silencieuse, surtout chez les personnes prédisposées.

## Pourquoi il faut privilégier des cuissons douces ou du cru

Ces nouvelles molécules issues de la cuisson excessive ne sont pas prévues par la nature et ne sont pas bien éliminées par nos enzymes digestives. Elles perturbent l'équilibre de la flore intestinale, irritent la paroi du tube digestif, et peuvent favoriser l'inflammation chronique, les troubles digestifs, les douleurs articulaires, voire certaines maladies dégénératives.

C'est pourquoi le régime Seignalet privilégie une alimentation à base d'aliments crus ou cuits à basse température (cuisson vapeur douce ou déshydratation lente), afin de préserver la structure naturelle des nutriments et éviter la production de composés toxiques.

L'idée n'est pas de bannir toute cuisson, mais de respecter la température des aliments vivants, pour qu'ils restent compatibles avec notre biologie profonde.



## Conseils pratiques pour une cuisson saine

Pour préserver les bienfaits des aliments et éviter les effets néfastes d'une cuisson trop agressive, il est essentiel d'adopter des modes de cuisson respectueux de la structure naturelle des nutriments. Le Dr Seignalet recommande de favoriser autant que possible les aliments crus, notamment les fruits, les légumes, les graines germées, les oléagineux et certaines huiles de première pression à froid. Une alimentation suffisamment crue permet de profiter pleinement des vitamines, enzymes, antioxydants et minéraux intacts.

Quand la cuisson est nécessaire, veillez à ne pas dépasser la température de 110°C. Au-delà, les nutriments sont altérés, et des composés indésirables comme les produits de Maillard peuvent se former. Voici quelques conseils simples à suivre :

- Privilégiez les cuissons douces, comme la vapeur douce, la cuisson à l'étouffée, ou dans des appareils qui ne dépassent pas 100-110°C (type vitaliseur, four basse température).
- Les légumes verts et légumineuses peuvent être cuits, mais toujours à feu modéré, sans surcuisson, pour conserver leurs propriétés.
- Évitez les grillades, les fritures, et les cuissons au four traditionnel qui peuvent monter à 250-300°C.
- La cocotte-minute est déconseillée, car la cuisson sous pression peut atteindre jusqu'à 140°C, ce qui modifie fortement la structure des aliments.
- Le micro-ondes est également non recommandé dans cette approche : bien qu'il chauffe rapidement, il génère une agitation moléculaire qui transforme les nutriments de manière peu maîtrisée.

Ces recommandations rejoignent celles de l'école Kousmine, qui encourage également une cuisson douce pour préserver les nutriments et réduire la charge toxique quotidienne. En intégrant ces principes dans votre quotidien, vous donnez à votre corps des aliments plus digestes, plus vivants, et mieux reconnus par votre système immunitaire.

## 4. La préparation des huiles



## La préparation des huiles et leur toxicité

Autrefois, les huiles végétales étaient des produits vivants, extraits des plantes par première pression à froid. Cette méthode artisanale consistait à presser mécaniquement les graines ou les fruits oléagineux à basse température. Cette pression douce permettait d'obtenir une huile naturelle, non altérée, riche en nutriments et en acides gras essentiels.

Ces acides gras sont dits essentiels, car notre organisme est incapable de les synthétiser. Ils jouent un rôle crucial dans la santé cellulaire, la régulation de l'inflammation, le fonctionnement cérébral, et la fluidité des membranes cellulaires. Les huiles ainsi obtenues conservaient leurs vitamines, leurs polyphénols et leurs antioxydants naturels, contribuant à une alimentation protectrice, anti-inflammatoire et favorable à l'équilibre de l'organisme.

## L'ère industrielle : la dégradation des huiles

Les huiles que l'on trouve aujourd'hui dans la plupart des supermarchés sont très éloignées des huiles naturelles d'autrefois. Pour les fabriquer en grande quantité et les conserver plus longtemps, l'industrie utilise des méthodes agressives :

- L'huile est souvent extraite avec des produits chimiques.
- Elle est ensuite chauffée à très haute température, ce qui détruit une grande partie de ses nutriments.
- Parfois, on la modifie chimiquement pour qu'elle soit solide à température ambiante (comme dans les margarines).

Ces traitements abîment complètement la qualité de l'huile et détruisent les vitamines, modifient les bons gras, et peuvent créer des composés nocifs pour la santé.

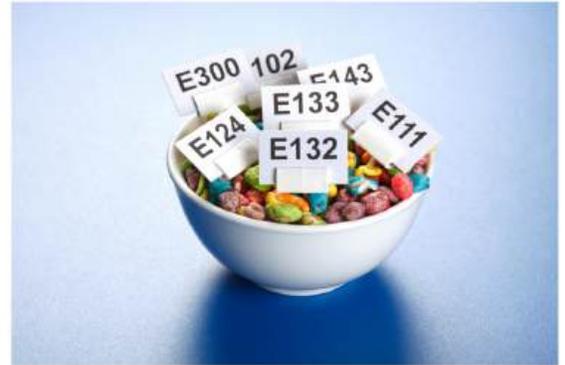
Ce sont des huiles mortes, pauvres en nutriments, parfois même pro-inflammatoires. Elles peuvent favoriser les maladies chroniques, comme les troubles cardiovasculaires, le diabète ou l'inflammation de bas grade. On retrouve ce type d'huile dans la plupart des produits transformés : tournesol, colza raffiné, soja, pépins de raisin, huile de palme... Mieux vaut les éviter au maximum !

# 5. La pollutions alimentaire



## Pollution invisible : quand nos aliments deviennent toxiques

L'un des grands problèmes de notre alimentation moderne est sa pollution chimique croissante. Aujourd'hui, la plupart des aliments industriels sont contaminés par des substances étrangères à notre organisme, qu'il ne sait pas toujours reconnaître ni éliminer correctement.



Voici les principales sources de pollution alimentaire :

- Pesticides, herbicides, fongicides : utilisés massivement dans l'agriculture conventionnelle, ces produits chimiques restent présents en résidus sur les fruits, légumes et céréales. Beaucoup sont perturbateurs endocriniens ou toxiques à long terme, même à faibles doses.
- Additifs alimentaires : colorants, conservateurs, arômes artificiels, exhausteurs de goût... Ces substances sont omniprésentes dans les produits transformés et peuvent dérégler le système immunitaire ou favoriser l'inflammation chronique.
- Alimentation des animaux d'élevage : les animaux reçoivent souvent des aliments traités (OGM, antibiotiques, hormones de croissance) qui se retrouvent ensuite dans la viande, les œufs ou le lait que nous consommons.
- Irradiation des aliments : certains produits (épices, fruits secs, herbes...) sont exposés à des rayonnements pour prolonger leur conservation, ce qui altère leur structure moléculaire et peut nuire à leur valeur nutritionnelle.

Tout cela crée un "cocktail" de polluants invisibles, que notre corps accumule peu à peu. Pour certaines personnes, notamment les plus sensibles ou déjà malades, cela peut être le déclencheur de maladies inflammatoires, auto-immunes, voire neurodégénératives.

## Une agriculture durable, vivante et respectueuse

Mais choisir le bio, c'est aussi un acte fort pour la planète.

L'agriculture biologique repose sur des principes écologiques :

- Respect des sols vivants, riches en micro-organismes et en humus.
- Utilisation de méthodes naturelles de fertilisation (compost, rotation des cultures, engrais verts).
- Protection de la biodiversité (abeilles, vers de terre, oiseaux, plantes locales).
- Réduction de la pollution des nappes phréatiques par les engrais et pesticides chimiques.
- Refus des monocultures intensives qui appauvrissent les terres.

L'agriculture biologique est l'un des piliers d'une agriculture durable : viable économiquement, équitable socialement, et soutenable écologiquement. C'est un modèle de production plus lent, plus humain, et plus en harmonie avec les cycles naturels, à l'opposé de l'agriculture industrielle, centrée sur le rendement au détriment de la qualité.

En choisissant des aliments bio :

- Vous protégez votre santé et celle de vos proches.
- Vous soutenez une agriculture plus éthique, plus propre, et plus respectueuse de la vie.
- Vous participez à un changement de modèle alimentaire, en refusant l'empoisonnement lent de nos terres, de nos eaux et de notre corps.

Même si le bio peut sembler plus coûteux, chaque euro investi dans une alimentation de qualité est un investissement dans votre bien-être futur. Il vaut mieux acheter moins mais mieux, en privilégiant des produits bruts, locaux, de saison, et bio autant que possible.

**“ Le bio, ce n'est pas du luxe. C'est un retour au bon sens, à des aliments faits pour nourrir, pas pour nuire. ”**

## Pourquoi choisir le bio ?

Les aliments issus de l'agriculture biologique sont cultivés sans pesticides chimiques, sans herbicides, sans OGM, sans engrais de synthèse, et ne subissent ni irradiation, ni traitements post-récolte toxiques.

Cela signifie :

- Moins de résidus chimiques dans votre assiette.
- Un système immunitaire moins agressé par des substances étrangères.
- Une meilleure tolérance intestinale, essentielle dans la prévention des maladies inflammatoires et auto-immunes.

Les études montrent aussi que les aliments bio contiennent en moyenne plus de polyphénols, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux.

## Une agriculture durable, vivante et respectueuse

Mais choisir le bio, c'est aussi un acte fort pour la planète.

L'agriculture biologique repose sur des principes écologiques :

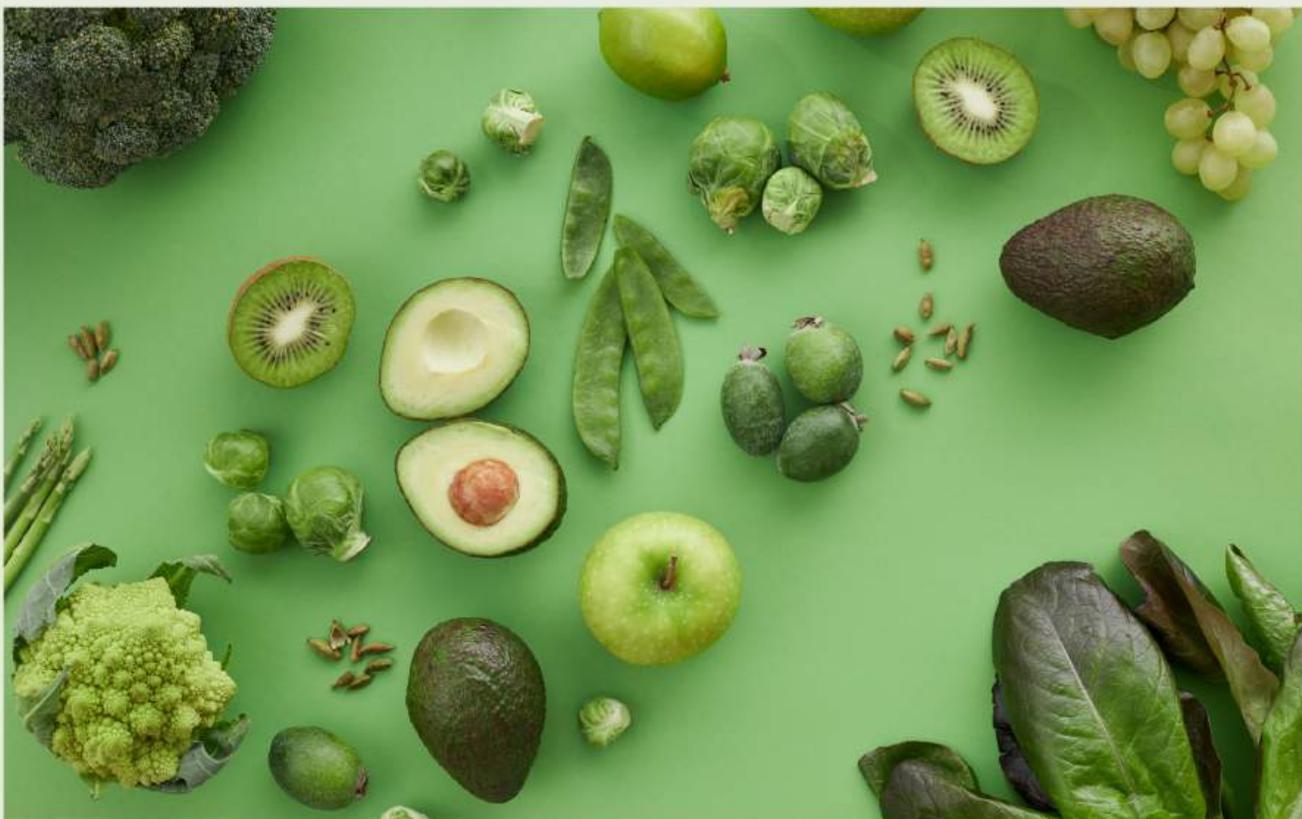
- Respect des sols vivants, riches en micro-organismes et en humus.
- Utilisation de méthodes naturelles de fertilisation
- Protection de la biodiversité (abeilles, vers de terre, oiseaux, plantes locales).
- Réduction de la pollution des nappes phréatiques par les engrais et pesticides chimiques.
- Refus des monocultures intensives qui appauvrissent les terres.

L'agriculture biologique est l'un des piliers d'une agriculture durable : viable économiquement, équitable socialement, et soutenable écologiquement.

C'est un modèle de production plus lent, plus humain, et plus en harmonie avec les cycles naturels, à l'opposé de l'agriculture industrielle, centrée sur le rendement au détriment de la qualité.

“ Le bio, ce n'est pas du luxe. C'est un retour au bon sens, à des aliments faits pour nourrir, pas pour nuire. ”

## 6. Le risque de carence en vitamines et minéraux



## Carences nutritionnelles : un risque bien réel aujourd'hui

L'alimentation moderne, appauvrie par les modes de culture intensifs, les récoltes précoces, les fruits et légumes cultivés sous serre ou sur des sols épuisés, ainsi que par la qualité dégradée de l'élevage industriel, ne couvre plus toujours nos besoins en micronutriments.



Même en mangeant « sainement », il devient difficile de garantir un apport optimal en vitamines, minéraux, oligo-éléments ou acides gras essentiels. Le régime Seignalet, bien que très nutritif, ne fait pas exception. C'est pourquoi il est fortement recommandé de réaliser des bilans réguliers (prise de sang, consultation nutritionnelle) pour détecter d'éventuelles carences silencieuses, et de recourir à une complémentation ciblée si nécessaire. Dans le contexte actuel, se supplémenter n'est pas un luxe, mais souvent une nécessité pour préserver sa vitalité et soutenir ses défenses naturelles.

# 02

## Principe du régime alimentaire



*La base du régime du Dr. Seignalet est d'exclure tous les aliments néfastes introduit depuis le début de la civilisation et qui seraient donc responsable de l'inflammation*

1. Exclusion des produits laitiers de tous les animaux
2. Exclusion des céréales transformées comme le blé et maïs
3. Exclusion des aliments cuits à température trop élevée c'est à dire au dessus de 110°C
4. Exclusion des huiles raffinées
5. Limitez au possible les aliments contenant des pesticides

# Les principes du régime alimentaire

## Les aliments interdits

- Blé moderne: Tout ce qui contient du blé - pain, pâtes, gâteau, biscuit, biscotte, etc
- Les autres céréales: seigle, orge, maïs, avoine, kamut, épeautre, amidonnier, khorsan. Le petit épeautre est autorisé seulement si pain au levain
- Tous les produits laitiers de toute origine animale: lait, fromages, yogourt, beurre
- Produits industriels et transformés
- Aliments contenant des pesticides et polluants
- Charcuteries industrielles contenant des nitrites/nitrate
- Les aliments cuits à haute température: friture, grillade ou cuit à haute température au four ou dans une poêle (plus de 150°C)
- Sel raffiné
- Sucre blanc raffiné
- Huiles raffinées
- Margarine
- Bière

## Les aliments autorisés

- Légumes et fruits bio et locaux
- Céréales: riz, sarrasin, quinoa, millet - toujours rinçage et trempage avant cuisson
- Protéines animales crues ou cuisson douce - viande blanche, viande rouge, oeuf, poisson, crustacés, petit poisson gras
- Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots - selon tolérance avec toujours rinçage et trempage avant cuisson
- Tofu bio avec préférence tofu lactofermenté
- Oléagineux: amandes, noisette, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, - non grillées et non salées
- Graines: Lin, chia, sésame, chanvre, courge, tournesol
- Huiles bio et obtenue par première pression à froid
- Miel - pollen
- Chocolat noir minimum 85%
- Café et thé modérément
- Les vins de bonne qualité modérément
- Tisanes et chicorée

# La composition de vos repas

## Des assiettes simples et digestes composée de:

- Une portion d'environ 200g de légumes crus et/ou cuits vapeurs
- Une portion de protéine animale ou végétale minimum 100 à 150g
- Une portion de féculent à savoir du sarrasin, quinoa ou riz



## Mes conseils

- Varier vos repas en jouant avec des sauces et accompagnements
  - Pesto vegan à base de noix de cajou et basilic
  - Pesto rosso à base de tomates séchées et huile d'olive
  - Sauce crémeuse tahini et citron
  - Sauce crémeuse noix de cajou, levure de bière et citron
  - Houmous avec des saveurs différentes: betterave, petit pois, tomates séchées, olives, menthe et petits pois
  - Sauce tomate faite maison
  - Lait de coco et curry

## Produits laitiers de toutes les espèces animales

On a détaillé au chapitre 1 les effets nefastes des produits laitiers sur la santé, Il est donc important de supprimer tous les produits laitiers de toutes les espèces animales. Contrairement aux croyances, l'exclusion des produits laitiers n'entraîne pas de carence en calcium car bien que les produits laitiers soient riches en calcium, seule une petite fraction est absorbée par le corps. Vous trouverez énormément de calcium dans les sardines et dans les produits végétaux notamment le calcium, les amandes, les herbes aromatiques, les fruits et légumes bio.

## Les céréales

Comme abordé précédemment, les céréales modernes, et en particulier le blé, posent de sérieux problèmes pour la santé. Le blé a subi de profondes modifications génétiques, le rendant très riche en gluten et en protéines difficiles à digérer, tout en étant omniprésent dans l'alimentation (pain, pâtes, pizzas, viennoiseries, galettes, biscottes, etc.). Le régime Seignalet impose une suppression stricte de tous les produits contenant du blé, y compris les variétés dites « anciennes » comme le kamut, le khorasan ou l'amidonnier, qui contiennent également des formes de gluten néfastes.

Le petit épeautre (engrain), bien que céréale ancestrale, reste interdit dans le protocole Seignalet. Personnellement, je tolère à très petite dose du pain de petit épeautre au levain, pour sa meilleure digestibilité, mais cela reste une exception encadrée.

Les céréales comme l'orge, le seigle et l'avoine (même sans gluten ajouté) sont elles aussi à éviter : non seulement elles sont généralement consommées cuites (ce qui dénature leurs protéines), mais elles ont également subi des sélections et modifications qui altèrent leur tolérance digestive. Le maïs, lui aussi très transformé, est à exclure totalement.

On se concentre donc sur des pseudo-céréales naturellement sans gluten et mieux tolérées comme :

le sarrasin

le riz complet ou semi-complet

le quinoa

Il est essentiel de bien rincer, faire tremper (au moins 3 heures), puis cuire doucement ces graines pour neutraliser les anti-nutriments (acide phytique) et améliorer leur digestibilité.

## Les viandes

Dans le régime Seignalet, la viande est autorisée, mais certaines règles sont essentielles pour en tirer des bienfaits sans générer d'inflammation. D'abord, la qualité doit être irréprochable : on privilégie les viandes issues de l'agriculture biologique, d'animaux élevés en plein air, nourris sans OGM ni antibiotiques, idéalement d'origine locale ou suisse.

La cuisson est tout aussi importante : il faut absolument éviter les cuissons à haute température (grill, barbecue, friture, four à haute température), qui produisent des composés toxiques (amines hétérocycliques, acrylamide, AGE). On favorise donc les cuissons douces : vapeur, basse température, cuisson à l'étouffée ou à la poêle antiadhésive sans griller.

Concernant le type de viande :

- Viandes rouges (bœuf, agneau, veau) : à limiter à 1 à 2 fois par semaine, car plus riches en graisses saturées et potentiellement pro-inflammatoires.
- Viandes blanches (poulet, dinde) : peuvent être consommées plusieurs fois par semaine, à condition qu'elles soient bio et bien cuites à basse température.

L'idée n'est pas de manger plus de viande, mais de mieux la choisir et mieux la préparer.

## Charcuterie

Les charcuteries sont autorisées mais elles doivent être choisies avec une grande rigueur. L'objectif est d'éviter les produits industriels bourrés de nitrites, nitrates, sucres, conservateurs et additifs qui favorisent l'inflammation et sont suspectés d'effets cancérigènes.

On privilégiera donc les charcuteries crues, artisanales et de très haute qualité, sans additifs chimiques : jambon cru, saucisson sec naturel, salami sans conservateur. En revanche, on évite les charcuteries cuites (jambon blanc, saucisses industrielles, pâtés, rillettes) ainsi que tous les produits contenant des nitrites ou nitrates (E249 à E252).

En résumé : De la charcuterie de qualité, de façon ponctuelle, peut s'intégrer au régime — mais uniquement si elle est crue, bio ou fermière, sans additifs, et consommée en quantité modérée.

## Les poissons

Les poissons sont une excellente source de protéines et de bons gras anti-inflammatoires (notamment les oméga-3). Bonne nouvelle : ils supportent mieux la cuisson que la viande, mais il reste préférable de privilégier les cuissons douces (vapeur, basse température) pour préserver leurs qualités nutritionnelles.

Le poisson cru ou mariné est aussi une excellente option, à condition de choisir une qualité irréprochable, de préférence bio ou label pêche durable. Une marinade simple avec jus de citron, huile d'olive vierge, herbes fraîches et sel naturel (type ceviche) permet de préparer un plat savoureux, digestible et compatible Seignalet. Pour limiter les risques sanitaires (parasites), il est recommandé de congeler le poisson au moins 24 heures avant de le consommer cru ou mariné.

Côté choix :

- On privilégie les poissons gras de petite taille, riches en oméga-3 et pauvres en métaux lourds : sardines, maquereaux, harengs, anchois.
- Le saumon sauvage (pas d'élevage industriel) est aussi une très bonne option.
- On évite les gros poissons prédateurs comme le thon, l'espadon ou le requin, souvent fortement contaminés par les métaux lourds (mercure notamment).

Bien sélectionné et bien préparé, le poisson devient un pilier précieux de l'alimentation anti-inflammatoire.

## Les oléagineux et les graines

Les oléagineux et les graines sont des aliments très intéressants dans une alimentation anti-inflammatoire, car ils apportent de bonnes graisses, des protéines végétales, des minéraux et des antioxydants. On peut en consommer chaque jour, mais toujours dans leur forme la plus naturelle possible.

- Amandes, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches non grillées
- Graines de courge, graines de tournesol, graines de chanvre, graines de sésame, graines de lin moulues, graines de chia

On évite par contre l'excès de cacahuète et les oléagineux grillés ou salés.

Les graines de lin doivent impérativement être moulues juste avant consommation pour libérer leurs oméga-3 et être assimilées.

Les graines de chia, riches en fibres et en bons gras, peuvent être trempées pour former un gel digestif doux pour les intestins.

Un petit mélange quotidien d'oléagineux crus et de graines variées est idéal pour soutenir l'énergie, la satiété et la santé globale.

## Les légumineuses et le tofu

Les légumineuses sont autorisées dans le régime Seignalet, à condition de bien les préparer. Elles peuvent être une excellente source de protéines végétales, de fibres et de minéraux, à condition de respecter quelques étapes essentielles pour les rendre digestes :

1. Rinçage soigneux
2. Trempage long (idéalement une nuit)
3. Rinçage à nouveau
4. Cuisson douce et complète

Ces étapes permettent de réduire les antinutriments (comme l'acide phytique et les lectines) et d'améliorer la digestibilité. Chaque personne a une tolérance différente, donc il est essentiel de rester à l'écoute de sa digestion : ballonnements, lourdeurs ou inconfort digestif doivent amener à ajuster les quantités.

Les légumineuses autorisées :

- Lentilles (vertes, corail...)
- Pois chiches
- Haricots (rouges, blancs, noirs...)
- Quinoa (techniquement une pseudo-céréale, mais très bien toléré)

Le tofu, s'il est de bonne qualité (bio et sans additifs), est généralement bien toléré, avec une préférence pour le tofu lactofermenté ou le tempeh, encore plus digestes grâce à la fermentation.

Les yaourts au soja nature, sans sucre ajouté, peuvent être utilisés comme substitut occasionnel, mais sans en abuser, pour ne pas surcharger l'organisme en phyto-œstrogènes.



## Les huiles

Les huiles de qualité sont essentielles, car elles apportent des acides gras essentiels, véritables modulateurs de l'inflammation. Mais pour bénéficier de leurs vertus, il est impératif de choisir uniquement des huiles vierges de première pression à froid, non raffinées, non chauffées et conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Huiles recommandées :

- Huile d'olive vierge extra : excellente pour l'assaisonnement, riche en antioxydants
- Huile de cameline, de colza, de noix : riches en oméga-3
- Huile d'onagre et huile de bourrache : utiles en complément pour leur action hormonale et anti-inflammatoire

À éviter absolument :

- Toutes les huiles raffinées, hydrogénées, chauffées, vendues en bouteille plastique translucide ou utilisées pour la cuisson à haute température

Toutes ces huiles doivent être consommées crues, en assaisonnement ou ajoutées après cuisson (jamais chauffées), car la chaleur détruit leurs acides gras sensibles et les rend pro-inflammatoires.

Une bonne habitude : varier les huiles chaque semaine pour équilibrer les apports en oméga-3, 6 et 9, et profiter de leur diversité nutritionnelle.

## Aliments divers

Certains aliments naturels, non transformés et bien choisis, peuvent faire partie intégrante d'une alimentation anti-inflammatoire, à condition de rester modérés.

À intégrer avec plaisir :

- Miel cru de haute qualité, idéalement bio ou de petits producteurs, à consommer en petites quantités pour ses vertus antimicrobiennes et antioxydantes
- Pollen frais, riche en enzymes, vitamines et acides aminés essentiels : un véritable superaliment
- Fruits secs naturels : dattes, figues, mangues séchées, abricots, raisins secs — sans sucre ajouté, sans conservateurs, et en quantités modérées
- Chocolat noir minimum 80 % de cacao, sans lécithine de soja ni lait, en petite portion : il contient des polyphénols aux effets antioxydants et un léger effet "plaisir" sans inflammation

Attention toutefois à la qualité : toujours privilégier le bio, le non raffiné, sans additifs ni conservateurs, et rester vigilant sur les quantités, notamment pour les aliments sucrés.

# 03

---

## Exemples de menus et recettes

De idées de journées avec des recettes  
pour vous aider à commencer à  
prendre soin de vous



# I. Exemple de menu sur une journée

## Petit déjeuner

Pudding de chia avec du yogourt coco, du lait d'amande, des amandes et des framboises

## Déjeuner

Une assiette composée de légumes cuits à la vapeur avec une omelette baveuses et du sarrasin

## Souper

Un pavé de cabillaud avec une sauce lait de coco curry accompagné de riz basmati blanc et de brocoli vapeur



## 2. Exemple de menu sur une journée

---

### Petit déjeuner

Oeufs brouillés avec des tomates, une tranche de pain fermenté au sarrasin avec purée d'amande

### Déjeuner

Bowl de riz noir avec des lamelles de poulet et des courgettes en lamelle accompagné de houmous

### Collation

Un fruit frais avec une poignée de pistaches (ou autre oléagineux) et 2-3 carrés de chocolat noir 90%

### Souper

Un dhal de lentilles corails avec du riz basmati blanc accompagné d'une petite salade de crudités



## 3. Exemple de menu sur une journée

---

### Petit déjeuner

Yogourt coco avec de la poudre de protéine (marque Vivolife), des fruits rouges et des oléagineux

### Déjeuner

Salade de roquette avec tomates, concombre et sardines ou maquereau - sauce citron et huile d'olive avec crackers graines et sarrasin (recette dispo sur mon site)

### Collation

Carotte crue et houmous

### Souper

Salade de lentilles brunes avec fenouil et tempeh - sauce pesto



## 4. Exemple de menu sur une journée

---

### Petit déjeuner

Pain fermenté de lentilles corails avec du saumon fumé et un demi avocat

### Déjeuner

Crêpes de sarrasin au jambon cru accompagné de faux fromage new root ricotta et de champignons poêlés brièvement

### Collation

Energy balls dates noisettes cacao

### Souper

Tofu lactofermenté avec des patates douces roties et des légumes vapeurs accompagné d'une sauce tahini citron





## *Filets de sardines vapeur, quinoa aux légumes croquants*

### INGREDIENTS

Sardines fraîches ou en  
boîte

Quinoa rincé et trempé

Courgettes, carottes,  
brocolis vapeur + roquette

### MARCHE À SUIVRE

1. Faites cuire les filets de sardines à la vapeur douce (10 min max).
2. Faites cuire le quinoa à l'eau, égouttez.
3. Faites cuire les légumes à la vapeur douce, encore légèrement croquants.
4. Servez le tout avec un filet d'huile d'olive crue, des herbes aromatiques de votre choix et un peu de jus de citron.



## *Poulet vapeur au lait de coco, citronnelle & curry doux*

### INGREDIENTS

- Filets de poulet fermier bio
- Lait de coco bio (non sucré, sans additifs)
- 1 tige de citronnelle écrasée
- 1 c. à café de curry doux + curcuma
- Gingembre frais râpé
- Sel, poivre, coriandre fraîche
- Brocolis et carottes vapeur
- Riz basmati

### MARCHE À SUIVRE

1. Préparation :
2. Cuire le poulet à la vapeur douce.
3. Dans une petite casserole à feu doux, faire chauffer le lait de coco avec les épices, la citronnelle et le gingembre (ne pas faire bouillir).
4. Verser la sauce sur le poulet. Servir avec riz et légumes vapeur.
5. Ajouter coriandre fraîche juste avant de servir.



## *Pavé de saumon, sauce verte (pesto sans fromage) & quinoa*

### INGREDIENTS

- Pavés de saumon sauvage
- Quinoa
- Courgettes et épinards vapeur
- Pesto maison :
- 1 bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de pignons de pin (ou graines de tournesol)
- Jus de citron
- Sel

### MARCHE À SUIVRE

1. Cuire le saumon à la vapeur douce (10 min max).
2. Mixer les ingrédients du pesto à cru.
3. Napper le saumon de pesto juste avant de servir, avec quinoa et légumes vapeur.



## *Boulettes de lentilles corail et sauce tahini-citron*

---

### INGREDIENTS

- Lentilles corail cuites
- 1 oignon doux
- Ail, cumin, coriandre moulue
- Graines de lin moulues (1
- Carottes râpées, courgettes vapeur
- Sauce tahini :
- 2 c. à soupe de purée de sésame (tahini)
- Jus d'un demi-citron
- 2-3 c. à soupe d'eau
- Ail écrasé, cumin, sel

### MARCHE À SUIVRE

1. Mixer lentilles, oignon, épices, graines de lin. Former des boulettes.
2. Cuire à l'étouffée ou au four à 100-110°C.
3. Préparer la sauce tahini en fouettant les ingrédients.
4. Servir les boulettes nappées de sauce avec légumes.



*Patate douce rôtie vapeur, œufs  
mollets et crème d'avocat*

## INGREDIENTS

- Patate douce coupée en deux
- Œufs bio (mollets)
- Roquette ou mâche
- Noix ou graines

### Crème d'avocat :

- 1 avocat mûr
- Jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- Ail, sel, ciboulette

## MARCHE À SUIVRE

1. Cuire la patate douce à la vapeur.
2. Cuire les œufs 6-7 min, les écaler.
3. Mixer les ingrédients de la crème d'avocat.
4. Dresser : patate douce + œuf coupé + sauce avocat + salade verte + noix.



## *Filets de maquereau vapeur, fonio et sauce gaspacho crue*

### INGREDIENTS

- Filets de maquereau ou sardines
- Riz rouge camargue
- Poêlée douce de fenouil et courgette

Sauce gaspacho crue :

- 2 tomates bien mûres
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 concombre
- Ail, oignon doux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, jus de citron
- Basilic, sel

### MARCHE À SUIVRE

1. Cuire le maquereau à la vapeur douce.
2. Cuire le fonio à l'eau ou vapeur.
3. Mixer tous les ingrédients de la sauce à cru.
4. Servir les filets nappés de sauce, avec fonio et légumes.



## *Salade de quinoa, avocat et crevettes à la sauce citron-gingembre*

### INGREDIENTS

- 100 g de quinoa (rincé, cuit à l'eau)
- 1 avocat mûr
- 150 g de crevettes décortiquées
- 1 poignée de roquette ou épinards crus
- Graines de sésame
- Sauce citron-gingembre :
  - 2 c. à s. d'huile d'olive
  - 1 c. à s. de jus de citron
  - 1 c. à c. de gingembre frais râpé
  - 1 c. à c. de miel ou sirop d'agave
- 1 pincée de sel, poivre

### MARCHE À SUIVRE

1. Mélange le quinoa refroidi, l'avocat en cubes, les crevettes et la roquette.
2. Fouette les ingrédients de la sauce, verse sur la salade, mélange.
3. Saupoudre de graines de sésame.



## *Curry de patate douce et pois chiches au lait de coco*

---

### INGREDIENTS

- 2 patates douces coupées en cubes
- 100 à 200g de pois chiches cuits sois-même
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de pâte de curry jaune (vérifie qu'elle est sans additifs)
- Coriandre fraîche

### MARCHE À SUIVRE

1. Faire revenir doucement l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter la pâte de curry, les patates douces, les pois chiches, le lait de coco.
3. Laisser mijoter à feu doux 20-25 min jusqu'à ce que les patates soient tendres.
4. Servir avec coriandre fraîche.



## *Cabillaud vapeur à la sauce vierge citronnée*

---

### INGREDIENTS

- Filets de cabillaud
- Tomates cerises, échalote, ciboulette
- Jus de citron, huile d'olive
- Sauce vierge citronnée :
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 échalote finement hachée
- 6 tomates cerises coupées en petits dés
- Ciboulette ou basilic frais, sel, poivre
- Sarrasin cuit

### MARCHE À SUIVRE

1. Cuire le cabillaud à la vapeur douce.
2. Mélanger les ingrédients de la sauce, laisser infuser 10 minutes.
3. Napper le poisson de sauce à l'assiette.
4. A déguster avec du sarrasin



## *Pain fermenté Sarrasin*

---

### INGREDIENTS

- 500 g de sarrasin  
décortiqué (pas de la kasha)
- 1/2 cc de sel non raffiné
- 200 g d'eau
- Graines : sésame,  
tournesol...

### MARCHE À SUIVRE

1. Mettre à tremper les graines de sarrasin dans un saladier en les recouvrant d'eau filtrée pendant environ 8h.
2. Le lendemain, égoutter le sarrasin sans le rincer. C'est très important car les mucilages vont apporter le liant et favoriser la fermentation du pain.
3. Mixer au blender le sarrasin égoutté avec le sel et les 200 g d'eau filtrée.
4. Verser la préparation dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser reposer 24h à température ambiante.
5. Verser la pâte dans un moule rectangulaire chemisé. Cuire pendant 1h15 à 1h30 à 180 degrés. Planter une lame de couteau pour vérifier la cuisson, elle doit ressortir propre et humide.



## *Crackers graines*

---

### INGREDIENTS

- 40g de graines de courge
- 40g de graines de tournesol
- 40g de graines de sésames
- 40g de graines de chanvre
- 30g de graines de chia
- 50g de farine de sarrasin
- 80g de farine de pois chiche ou farine de riz
- 4 CÀS d'huile d'olive
- 9cl d'eau (à ajuster si besoin)
- 1 CÀC de sel
- Les épices de votre choix : ici herbes de Provence, des tomates séchées coupées en morceaux

### MARCHE À SUIVRE

1. Dans un grand bol, versez les graines, les farines, l'huile d'olive, les épices, les tomates séchées et l'eau
2. Bien mélangez jusqu'à former une jolie boule – n'hésitez pas à ajouter de l'eau si besoin
3. Ensuite, entre deux feuilles de papier sulfurisé, étalez finement à l'aide d'un rouleau. L'idée c'est que l'épaisseur ne dépasse pas 3-4mm.
4. Enfourez pour 30 minutes à 170°C jusqu'à ce que vos crackers soient bien dorés
5. Laissez-les refroidir avant de les casser en morceaux
6. A conserver une semaine dans une boîte hermétique