

La star des vitamines

Claude Gagnon



**Deuxième année
Février 2006**

La star des vitamines

Le biochimiste polonais Casimir Funk inventait, il y a précisément un siècle, en 1904, le mot vitamine pour qualifier certaines bases aminées nécessaires à la vie de l'organisme¹. Puis, « c'est un biochimiste hongrois, Albert Szent-Györgyi, qui réussit, en 1932, à isoler à partir de jus de citron une substance cristalline proche du glucose, qu'il appela acide ascorbique en référence à son effet contre le scorbut, c'était la vitamine C »².

Par sa structure moléculaire, la substance en cause n'est cependant pas une vitamine à proprement parler. Cette molécule est beaucoup plus importante qu'une vitamine peut l'être pour notre survie. Certains spécialistes la définissent plutôt comme un aliment en soi, essentiel à la vie et à la santé, aux côtés des lipides et protéines. Donc un aliment complet et dépassant largement ce que l'on entend habituellement par vitamine³. Mais nous suivrons ici l'usage courant de l'appeler par son nom d'origine – la vitamine C, appellation qui cache cependant l'ampleur de son talent.

Cette fausse appellation repose sur une propriété commune aux vitamines et à la molécule nutritionnelle découverte par Györgyi. D'une part nous définissons une vitamine comme une «molécule indispensable au bon développement et au fonctionnement de l'organisme, qui ne peut les synthétiser en quantité suffisante. Ces molécules n'ont pas de valeur énergétique et doivent être absorbées quotidiennement, à faible dose. Différentes classes de vitamines existent : vitamines A, B, C, D, E, K, PP»⁴. D'autre part, nous savons que « l'organisme humain, depuis une mutation génétique intervenue, chez les ancêtres des singes et des hommes, il y a environ 55 millions d'années, est très pénalisé en ce qui concerne la vitamine C, puisqu'il ne peut plus la synthétiser directement dans son organisme et qu'il est donc totalement dépendant des apports alimentaires⁵. Ces deux lacunes de notre organisme justifient en partie la similitude de notre représentation des vitamines et de l'acide ascorbique.

Cette double dépendance nutritionnelle de notre organisme a probablement contribué à imaginer notre approvisionnement continu nécessaire de la molécule C sur le modèle des vitamines. En ce qui concerne son accessibilité, «on trouve la vitamine C principalement dans les fruits et les légumes crus : poivron rouge, brocoli, kiwi, orange, citron, pomelo, tomate»⁶. D'autres sources ajoutent le cantaloup, la fraise et le pamplemousse rose⁷.

Avec son pseudonyme de «vitamine C», la précieuse molécule a acquis une célébrité croissante auprès d'un large public scientifique, à mesure qu'on découvrait ses petites et

1 http://education.yahoo.com/reference/encyclopedia/entry/Funk-Cas;_ylt=An0rWnVvLLSC6KCFubkN1HxTt8wF

2 http://www.vitalor.com/Pages/vitamine_c.html

3 <http://sylde.chez-alice.fr/svitami.htm>

4 http://www.futura-sciences.com/comprendre/g/definition-vitamine_285.php

5 http://gestionsante.free.fr/vitamine_c.htm

6 http://wikipedia.org/Vitamine_C

7 A. Feinstein et collaborateurs., Encyclopédie des Vitamines, Laval, Modus Vivendi, 1998, p.53,

grandes vertus curatives et prophylactique (préventives). Cette célébrité a encore augmenté lorsque l'on a commencé à parler non seulement de talents multiples mais d'une véritable et incomparable *omnipotence* pour la santé fondamentale de l'organisme⁸.

L'omnipotence

Les effets bénéfiques multiples de la vitamine C ont été énoncés d'innombrables fois. Donnons une liste, parmi tant d'autres, à titre indicatif de l'éventail thérapeutique en cause : la vitamine C freine le processus de vieillissement des cellules par son action anti-oxydante, elle favorise l'entretien de plusieurs tissus du corps dont la peau, les cartilages, les vaisseaux sanguins et les os, elle permet de combattre beaucoup plus efficacement les infections, elle favorise grandement la cicatrisation, elle aide à lutter contre l'anémie et certains cancers⁹. Récemment, on a encore élargi le champ d'intervention de ce nutriment catalyseur : il interviendrait dans le système nerveux pour améliorer notre concentration et notre cognition, ferait disparaître certaines insomnies, certaines allergies, certaines dépressions psychologiques, aiderait au traitement des ulcères, varices et hémorroïdes !¹⁰

En résumé, « l'acide ascorbique naturel, nom de la Vitamine C, intervient dans tant de processus biochimiques que, après plus de 40 ans de recherches, on est encore loin de connaître toutes ses voies métaboliques. En fait, il préserve l'homéostasie physiologique, c'est-à-dire que l'organisme maintient par une production accrue d'acide ascorbique un équilibre biochimique facilement perturbé par des agressions variées¹¹. Le mot à retenir est « homéostasie »; ce terme définit l'état d'équilibre existant entre les différents systèmes de l'organisme. Aucune vitamine n'intervient habituellement à un tel niveau.

Aujourd'hui, il semble que le consensus sur l'importance exceptionnelle de ce micro-nutriment pour notre santé soit unanime et encore mieux justifié qu'au début de l'engouement existant au milieu du siècle précédent. Le pouvoir thérapeutique indéniable et multiple de l'acide ascorbique ou encore, des différents ascorbates (sels) de minéraux (calcium, magnésium, potassium, manganèse, zinc, etc.) dans le déroulement de notre vie sanitaire constitue un événement dans l'histoire récente de la biochimie moderne. Et il convient dans ce cas de s'interroger sur certains silences des autorités scientifiques et médicales autour d'un aliment grandement réparateur.

L'enfant prodigue

Dans la parabole de la Bible, l'enfant prodigue donnait à tout venant et c'était un défaut. Mais le don, quel qu'il soit, fait toujours des envieux. Linus Pauling, prix Nobel de chimie et de la paix, découvrit les bienfaits exceptionnels de la vitamine C à l'âge de cinquante-trois ans et changea le cours de l'histoire de ce nutriment au potentiel exceptionnel. En 1969, il fonda un institut consacré exclusivement à l'étude de la fameuse

8 <http://www.soleil-levant.org/NEW%20SITE/dossier/recettes.html>

9 <http://www.soleil-levant.org/NEW%20SITE/dossier/recettes.html> (déjà cité)

10 <http://sylvde.chez-alice.fr/svitami.htm> (déjà cité)

11 <http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/vitamineC.htm>

vitamine; cet institut est rattaché aujourd'hui à l'université de l'Orégon. Son livre, *Vitamine C and the Common Cold*, publié en 1970, devint un classique incontournable. Dans la pratique, sa « nutrithérapie », autrement appelée « médecine ortho-moléculaire », consistant à absorber des méga-doses de vitamine C pour guérir traumatismes et maladies, marqua un tournant dans la pharmacopée occidentale. Jamais ses détracteurs ne purent avancer un seul résultat opposé à sa théorie thérapeutique. La vitamine C acquies ainsi une popularité grandissante qui complétait sa célébrité polyvalente dans la médecine expérimentale.

L'enfant prodige fait toujours des envieux. Plusieurs lobbies pharmaceutiques travaillèrent à relativiser notamment l'efficacité de la vitamine C pour la prévention. Les résultats positifs ne se sont pas moins accumulés avec les années. Le plus spectaculaire et le plus connu est sans doute l'énoncé provenant de l'Université de Californie : « 300 mg/j en supplémentation a permis de constater un allongement statistique (de vie) moyen de six ans chez les personnes étudiées. »¹²

L'un des dignes successeurs de Pauling, le docteur Robert F. Cathcart, découvrit que le plafond de tolérance de l'organisme à la vitamine C s'élève en cas de maladie grave et place ainsi l'organisme en état de recevoir des méga-doses encore plus généreuses sans jamais le mettre en danger. L'apparition de diarrhée étant le signe bien connu de la saturation de l'organisme, le docteur Cathcart a longuement démontré et expérimenté une loi de variation de la tolérance intestinale : « Le Dr Cathcart a développé la notion de tolérance intestinale à la vitamine C, laquelle augmente, selon lui, dans des proportions considérables au cours de certaines maladies, traduisant les besoins accrus de l'organisme en vitamine C »¹³. Ainsi, serait découverte une voie d'accès nutritionnelle insoupçonnée qui permettrait au célèbre nutriment optimiseur et stabilisateur d'accomplir des guérisons encore plus spectaculaires.

La version améliorée des ascorbates

L'acide ascorbique est désormais considéré par l'ensemble de la communauté scientifique comme une authentique panacée, un remède à de multiples maladies. Il faut cependant souligner que l'histoire de sa découverte et de son expansion s'est faite malgré une certaine résistance de l'empire médico-pharmaceutique institutionnel. Les tentatives de falsifications des statistiques de Pauling en sont la preuve historique irréfutable.

La découverte des bienfaits insoupçonnés de l'acide ascorbique dans le métabolisme et jusque dans l'homéostasie de celui-ci a nécessairement nui aux intérêts de plusieurs corporations pharmaceutiques. Le FBI suivait Pauling comme beaucoup d'autres, à cause de ses idées pacifistes. Mais la recherche majeure qu'il entreprit sur la vitamine C, développée ensuite par Cathcart, recherche toujours en cours à l'Université de l'Orégon, était une menace aussi grande pour l'empire pharmaceutique que l'arme nucléaire l'était

¹² http://gestionsante.free.fr/vitamine_c_et_cancer.htm

¹³ http://gestionsante.free.fr/vitamine_c.htm

pour la paix mondiale.«... lorsque l'on prend conscience de l'importance des bienfaits de la vitamine C, l'on peut comprendre pourquoi l'industrie pharmaceutique fait tout ce qu'elle peut pour en minimiser les effets, voire même organiser une véritable désinformation. Les intérêts de l'industrie pharmaceutique sont prioritaires sur la santé des gens... et il est préférable de commercialiser des molécules chimiques plutôt que de promouvoir un produit naturel qui lui n'est pas brevetable ! »¹⁴.

Car non seulement la célèbre molécule thérapeutique échappe au contrôle de la pharmacie institutionnelle mais elle menace tout un axe de son existence du fait qu'une consommation quotidienne de vitamine C, selon le paradigme de Pauling, protégerait l'organisme de multiples maux et maladies qu'on n'aurait plus à soigner. Le cœur de l'opposition des deux types de médecine réside dans le slogan du chimiste américain qui était pacifiste : « La nutrition optimale est la médecine du futur ».

Nos connaissances chimiques actuelles ont permis de trouver avec le temps une formule pour améliorer davantage l'efficacité de la molécule C : plusieurs médecins, chirurgiens et biologistes ont observé une amélioration accrue de la molécule lorsque cette dernière est administrée sous forme de sels (ascorbates) dont le Ph est neutre : « L'utilisation sous forme de sels ascorbates (Na, Ca, Mg, K, Zn) permet une assimilation plus prolongée et une assimilation plus régulière qui permet de maintenir un taux plus élevé et régulier d'ascorbates dans le sang »¹⁵. Certains fabricants combinent des ascorbates de minéraux différents dans une même dose; ce qui augmente encore davantage la rapidité de l'intervention et son efficacité. Omnipotence dans la réparation et vigilance dans la prévention, les talents et vertus multiples de cette molécule justifient qu'on l'appelle la star ! Dans cette imagerie, les ascorbates sont ses enfants encore plus performants, surtout lorsqu'ils sont réunis dans une même dose. De plus en plus de médecins de différentes disciplines utilisent les ascorbates plutôt que l'acide ascorbique, que ce soit en injection ou par voie orale. Il semble qu'une pluralité de sels (p. ex. calcium, potassium, magnésium et zinc) font un bien meilleur travail que l'acide ascorbique seul; observation médicale qui devrait servir aux adeptes de la molécule omnipotente.

Épilogue

Il ressort de cette petite histoire que les disciples de Pauling, appelons-les ainsi, évitent plusieurs contagions mineures, se relèvent plus rapidement des différents traumatismes subis par le corps ou même par l'émotion et, surtout, vivraient plus longtemps. Les multiples talents de la molécule C ne sont possibles que parce qu'ils ne sont eux-mêmes que les branches d'un travail plus profond de la molécule. Celle-ci agit sur notre précieuse homéostasie physiologique qui régit l'équilibre de tous les systèmes inter reliés de notre organisme vivant, sentant et agissant. Il s'agit d'un rouage important de la bonne continuité de notre état de santé.

¹⁴ <http://sylde.chez-alice.fr/svitami.htm> (déjà cité)

¹⁵ http://gestionsante.free.fr/vitamine_c_et_cancer.htm

Voilà la découverte que Pauling a expérimentée sur sa propre personne jusqu'à l'âge vénérable de quatre-vingt-treize ans. Son intuition se confirme de décennie en décennie à mesure que des expériences nouvelles sont faites par les spécialistes des différents domaines médicaux. C'est cela que certains ont essayé de nier, de ridiculiser, de freiner.

La vie de star n'est pas toujours facile. La preuve est encore une fois faite par le récit tumultueux de cette molécule de vie aux talents multiples et de son manager – un chimiste ayant fait ses preuves et dont l'honnêteté scientifique était au-dessus de tout soupçon. Heureusement, l'appareil pharmaceutique n'a pu rien faire contre un nutriment non brevetable. Ainsi, l'acide ascorbique et autres ascorbates peuvent encore briller dans le firmament de notre santé quotidienne. Et Pauling, mort à 93 ans, peut poursuivre son triomphe contre la médecine des égarés.

Claude Gagnon