

Les Vitamines, Vérités et Mensonges.

Introduction

Les vitamines sont des substances indispensables à notre organisme, car il ne les fabrique pas. C'est pour cela que ces substances ont été appelées « amines vitales » : pour rappeler leur rôle essentiel en tant qu'ingrédient organique - c'est-à-dire naturel - riche en énergie vitale.

Avec l'avènement de la pétrochimie, des vitamines de synthèse ont été élaborées. Mais peut-on aujourd'hui affirmer qu'elles ont le même effet que les naturelles ?

Eh bien non justement. Les vitamines de synthèse même si elles ressemblent en théorie aux naturelles, n'ont rien à voir avec elles. D'ailleurs, de plus en plus d'études récentes mettent en question, non pas le rôle des vitamines, mais l'efficacité et l'innocuité de leurs formes synthétiques. Mais il n'est pas question pour les auteurs de mettre en cause directement leur nature synthétique. C'est une erreur ! Qui plus est, certains font l'amalgame entre vitamine naturelle et vitamine synthétique. Et ceci est encore plus grave. Car plus personne ne s'y retrouve. Il est temps de dénoncer cet abus. Et rappeler que tout ce que nous savons sur les vitamines naturelles ne s'applique par forcément à leur forme synthétique

Ce livre est destiné à faire la part des choses. Il faut rétablir les *vitamines naturelles* et les compléments alimentaires qui les contiennent dans leur juste valeur et s'opposer nettement aux synthétiques.

Ceci dit, nous allons inclure dans la liste des vitamines d'autres substances qui ont des vertus semblables – que ces substances soient ou non fabriquées par l'organisme. Car actuellement, le vocable vitamine est limité aux seules molécules non synthétisées par le corps humain. Pourtant déjà, ne qualifie-t-on pas la vitamine D de « vitamine », bien qu'elle soit fabriquée par la peau sous l'effet du soleil ?

Vitamines naturelles et pas synthétiques : C'est une question d'énergie.

Les vitamines naturelles sont d'abord et avant tout des substances organiques. Il faut d'ailleurs redéfinir ce terme, car la chimie du pétrole se nomme également abusivement « synthèse organique ». L'« organique » au sens où nous devrions l'entendre est la synthèse réalisée par des organismes vivants.

Comme personne ne sait encore aujourd'hui mesurer l'ENERGIE qui est incorporée dans le règne végétal et dans ses molécules organiques, personne ne peut établir de différence entre une molécule synthétique et organique. Tout au moins sur le plan biochimique. Pourtant le goût et l'olfaction, qui sont des réactions électrophysiologiques, ne nous trompent que très rarement. Sauf s'ils ont été en quelque sorte anesthésiés par des molécules de synthèse. Prenez l'exemple des parfums de fraise synthétique et comparez-les avec une fraise naturelle. Votre nez n'est-il pas capable de sentir la différence ? Si ce n'est plus le cas, vous pouvez vous poser quelques questions ! Il en est de même avec les vitamines. Il n'y a qu'à comparer le goût de la vitamine C du cynorrhodon avec celle sous forme d'acide ascorbique...

Il existe bien d'autres différences entre le naturel et le synthétique, comme entre le pigment naturel de la vitamine C et la poudre blanche de l'acide ascorbique synthétique. Le rôle d'un pigment naturel est de capter une partie de l'énergie du spectre solaire dans le phénomène de photosynthèse, et de le mettre en quelque sorte en réserve ; c'est de l'énergie solaire. C'est là toute la valeur des vitamines. Ce fait est reconnu pour la vitamine D dont on sait qu'elle est synthétisée dans la peau sous l'effet des UV ; pourquoi donc ne pas envisager qu'il puisse en être ainsi pour toutes les vitamines ?

Les vitamines doivent en fait s'intégrer dans le métabolisme. Mais qu'est-ce que le métabolisme, sinon une somme de réactions

énergétiques ? Est-il possible de penser encore de nos jours que son énergie n'est liée qu'à la matière biochimique ? Prenons une analogie : disons que les molécules des vitamines sont des réservoirs d'énergie, ou bien encore qu'elles portent tout simplement en elles une information ; comme en quelque sorte une clef USB, ou un CDrom. Cette information et cette énergie sont incorporées dans la vitamine lors de sa synthèse dans le règne végétal. L'énergie solaire intervient pour une part et l'intelligence du végétal pour une autre part. C'est tout cela que le corps humain va recevoir lorsqu'il absorbe les vitamines naturelles : énergie et intelligence créatrice. Et il économise parallèlement de l'énergie, car il n'a pas besoin lui-même de faire tout ce processus que le règne végétal a déjà réalisé !

Alors prenez maintenant la vitamine de synthèse : quelle énergie vitale contient-elle et quelle intelligence porte-t-elle ? Le pétrole sous terre n'est-il pas un déchet mort ? La mort peut-elle porter la vie ? Quelle intelligence y-a-t-il dans un fossile ?

Le problème c'est que le corps humain ne sait pas faire la différence. Il prend le synthétique pour du naturel. Cela peut entraîner des réactions diverses, mais surtout cela finit par l'encombrer. Il doit éliminer le produit qu'il considère comme inutile et, pour ce faire, il perd de l'énergie !

Vous pourriez penser que tout cela n'est que pure supposition. Mais alors, comment expliquer les discordances observées entre les études portant sur les vitamines de synthèse et celles sur l'alimentation ? Nous verrons les preuves de cela dans le chapitre consacré à ce sujet. Mais parlons d'abord de ce dont nous avons besoin.

Chapitre II

La déficience globale en vitamines

D'après les différentes études menées depuis plusieurs années dans la population, notamment en Europe et aux Etats-Unis, on a pu démontrer que les habitudes alimentaires sont probablement à l'origine d'états de subcarences, que nous appellerons déficiences globales en vitamines, car ils touchent en général l'ensemble des vitamines hydro et liposolubles. Cet état est caractérisé par de la fatigue, des troubles de l'humeur, une difficulté de concentration, des vertiges et une lassitude avec douleurs musculaires, manque de concentration, et difficulté à récupérer le tonus physique et psychique malgré un repos suffisant.

Cet état de déficience globale en vitamines est lié surtout aux habitudes modernes qui, depuis environ cinquante ans, nous font consommer en trop grande quantité certains aliments aux dépens d'autres. Il y a surabondance quantitative et pauvreté qualitative : ainsi, on consomme dix fois plus de sucres, deux fois plus de viande et de fromage, et surtout sept fois moins de légumes verts et de fruits.

Le problème vient de ce qu'un tel régime nécessite un apport plus important en vitamines, notamment les vitamines B et C. Le besoin en vitamines est fonction des quantités de calories et de graisses, de protéines et de sucres ingérés ; or justement, ces types d'aliments ne contiennent pas ces vitamines. Les habitudes qui ont conduit à sélectionner des aliments raffinés, tels que le sucre blanc ou les céréales blutées, appauvrissent encore le stock alimentaire en vitamines. C'est en effet dans les cuticules et le germe des céréales que se trouvent les vitamines B et E. La farine blanche, le riz blanc, le pain, sont donc pauvres en vitamines et, de plus, mal digérés.

Devant cette surconsommation calorique, on en est venu à préconiser des régimes hypocaloriques, mais sans pour autant tenir compte des apports vitaminiques. De tels régimes sont aussi de grands pourvoyeurs de déséquilibres alimentaires en vitamines. Actuellement le pire de ces régimes est celui qui consiste pour maigrir à substituer les repas par des sachets de protéines. Il y a automatiquement une déficience en vitamines qui ne se trouvent que dans les légumes, les fruits et les corps gras végétaux.

On ferait mieux de surveiller les mauvaises habitudes, comme par exemple celle que l'on prend parfois lors de l'adolescence et qui consiste à considérer le repas comme un fardeau : les adolescents

ingurgitent alors tout ce qui leur passe sous la main et qui peut entraîner rapidement la satiété ; ce qui aboutit notamment à la surconsommation de sucres cachés (pâtisseries, chocolat, confiture, confiserie, sodas et sirops) et ce qui pervertit le goût. De plus, certains publicitaires ou certaines firmes croient qu'ils ont tout à gagner à favoriser des conditionnements et des idées fausses, poussant à manger plus de produits sucrés. Ils pensent que le fait d'ajouter des vitamines de synthèse à leurs produits alimentaires, parce que c'est à la mode, leur permettra de vendre davantage. Ce qui est pour eux un argument de vente devrait être pour le consommateur averti un argument de « non-achat ».

Une grande étude publiée en 1986, réalisée en Bourgogne, avait mis en évidence des déficiences concernant les principales vitamines. Elle établissait les carences pour les hommes et pour les femmes, en pourcentage par rapport aux valeurs recommandées (voir tableau page 15).

Tableau des pourcentages de carences en vitamines dans la population générale (étude Bourgogne 1986) :

	Hommes / Femmes	
Pour la vitamine B1	37,8 %	62,5 %
Pour la vitamine B2	18 %	20,9 %
Pour la vitamine B6	58,6 %	86 %
Pour la vitamine PP	46 %	46 %
Pour la vitamine C	29 %	24 %
Pour la vitamine A	8,3 %	9,2 %
Pour la vitamine D	90 %	98 %
Pour la vitamine E	43,4 %	59,7 %

Ces résultats furent confirmés ensuite par d'autres études, notamment pour les carences en A, B1, B2 et E.

Les états de déficiences globales en vitamines peuvent se décompenser brutalement à la faveur d'un stress physique ou psychique, d'autant plus qu'il existe parallèlement d'autres facteurs d'aggravation. Les plus connus actuellement sont les intoxications suivantes : le tabac

qui nécessite un apport supplémentaire en vitamines A, E et C, l'alcool qui détruit les vitamines B, et l'excès de graisses et de sucres qui nécessite un apport en vitamines B et E. Les médicaments tels que les antibiotiques, certains antidépresseurs et anticonvulsivants diminuent l'activité des vitamines B ; les anti-inflammatoires, notamment l'aspirine, s'opposent à la vitamine C ; enfin, on connaît bien maintenant les besoins accrus en vitamines B, C et A, liés à la pilule contraceptive.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes font attention à leur alimentation. Elles utilisent des compléments vitaminiques, mais on arrive alors à un paradoxe qui est le suivant : elles ont des carences en certaines vitamines naturelles, et ont des excès de vitamines de synthèse.

Que faut-il faire ? Prendre à l'inverse une overdose de vitamines comme cela nous était conseillé ces dernières années (souvent plus pour des raisons commerciales que scientifiques) ? Non, bien au contraire ; car ces vitamines de synthèse, loin d'être inoffensives, sont susceptibles de masquer des carences, et même de déterminer un état de manque sous-jacent. En effet, loin de pallier le manque, de telles vitamines chimiques encombrant l'organisme en se fixant sur les récepteurs cellulaires. Le corps doit en éliminer le surplus. Son homéostasie¹ est perturbée. Loin d'être favorables, les excès de vitamines de synthèse font perdre de l'énergie.

Pour expliquer ce qui se passe, on peut prendre un exemple caractéristique de carence touchant une glande endocrine : ce que l'on dénomme l'insuffisance chronique des surrénales, qui peut se voir chez les personnes traitées par des corticoïdes. Il arrive un moment où l'on est obligé de donner des doses importantes, ce qui aboutit à une véritable substitution de la fonction hormonale naturelle par les hormones de synthèse : la surrénale finit alors par diminuer, puis par arrêter sa propre fabrication de cortisol. A partir de là, les doses d'hormones ingérées doivent être encore augmentées jusqu'à pallier cette carence complète liée à la mise au repos des surrénales. Lorsque

¹ *L'état d'équilibre constant que le corps tend à conserver en consommant pour cela de l'énergie.*

l'on a ainsi remplacé totalement les sécrétions internes, le sujet devient totalement dépendant du médicament qui devient une drogue.

Actuellement, on est très prudent avec les corticoïdes ; ils ne sont prescrits que dans les cas où l'on ne peut faire autrement. En revanche, il semble que l'on ait sous-estimé ce processus avec les vitamines. Tout le monde peut aujourd'hui se procurer sur internet des vitamines de synthèse sans qu'il y ait le moindre contrôle. Or, on décrit avec ces vitamines de synthèse des phénomènes analogues aux hormones : il semblerait que l'excès de ces vitamines mette au repos certaines fonctions de l'organisme, peut-être au niveau de l'absorption ou de l'utilisation des vitamines naturelles dans les cycles de transformation vitamines-hormones. Ainsi, on aboutit à un épuisement de certaines réactions enzymatiques, puis à un état de manque grave qui oblige à poursuivre la « drogue » vitaminique à forte dose. Des états proches du scorbut ont ainsi pu être induits expérimentalement chez des volontaires. Lorsque ceux-ci arrêtaient l'absorption des vitamines C de synthèse, prises régulièrement à forte dose pendant quelques semaines, ils développaient un véritable scorbut expérimental.

Il est donc temps de reconsidérer les vitamines comme des nutriments essentiels, mais de s'efforcer d'insister plus sur la *qualité* que sur la quantité. S'il faut absorber au moins la dose quotidienne, celle-ci doit être adaptée selon les pathologies, le stress ou les conditions de vie. Il se peut que dans certains cas il faille doubler voire tripler la dose quotidienne aujourd'hui recommandée.

L'abus de vitaminisation des denrées alimentaires courantes a fait son chemin. Mais ces denrées que l'on nomme les alicaments² ne devraient pas être plus tolérées aujourd'hui que les surdoses de vitamines de synthèse d'hier, car comment savoir si à partir du moment où tous les aliments sont supplémentés en vitamines, vous n'allez pas dépasser encore une fois les doses recommandées ? Imaginez ce qui se passera si par exemple votre portion de pain quotidien, votre boisson de fruits, votre purée, contiennent déjà tous la dose recommandée de vitamine E ? En prenant ces 3 aliments à trois reprises dans la journée vous multipliez la dose requise par 9 ! Il est mieux de privilégier des compléments alimentaires unitaires ciblés, qui complètent

² Les aliments supplémentés en produits actifs sur la santé.

l'alimentation quand on craint telle ou telle déficience, plutôt que de mettre des vitamines de synthèse dans les aliments et autres plats préparés.

On devrait savoir que la nature est plus juste que nous dans ce domaine. Elle a toujours mis à la disposition de l'homme, comme à celle des animaux, une telle variété d'aliments frais que nous devrions pouvoir y trouver tout ce dont nous avons besoin. Cependant, nous devons apprendre à éduquer notre goût en connaissance de cause, puis comme dans tout art, écouter notre intuition. Celle-ci nous dit que nous devons nous tourner vers des méthodes de culture plus saines, moins chimiques et plus naturelles.

Les déficiences globales en vitamines, comme d'ailleurs en sels minéraux, proviennent en grande partie des mauvaises habitudes de culture et de la pollution. C'est en effet l'excès de substances toxiques dans l'air, dans les aliments, et toutes sortes de choses chimiques que nous ingérons, qui font pencher la balance vitaminique vers la carence. On n'a jamais autant eu besoin de vitamines A, E et C qu'aujourd'hui, et ceci en raison des intoxications potentielles en métaux lourds, pesticides, herbicides et autres produits chimiques que la civilisation actuelle nous fait subir.

Chapitre III

Les risques liés aux vitamines de synthèse

De plus en plus d'études épidémiologiques permettent aujourd'hui d'affirmer que les vitamines de synthèse ne sont pas aussi efficaces et utiles que les naturelles. Il est clair que les résultats sont troublants.

Peu de gens font pourtant la différence entre les vitamines naturelles et synthétiques. Certains, même parmi les spécialistes des compléments alimentaires, voire certains médecins dits naturopathes, ou certaines maisons diététiques, continuent à proposer à leurs clients des produit de synthèse ; soit par méconnaissance des ingrédients, soit pour des intérêts financiers, soit parce que les clients les leurs demandent.

Beaucoup encore, pour ne pas dire la majorité, pensent que plus c'est dosé, plus la quantité de vitamines ingérée est forte, et plus c'est efficace. Eh bien, c'est juste le contraire ! Les études ayant révélé **l'effet néfaste** des compléments alimentaires vitaminés ont toutes été faites avec des vitamines de synthèse. La dernière en date, publiée en 2011, titre même que ces vitamines augmentent la mortalité. Regroupant des femmes âgées de 55 à 69 ans, cette étude a porté sur les habitudes de prises de multivitamines remontant aux années 80 et 90, époque à laquelle les compléments étaient surdosés en vitamines (de l'ordre de plus de 10 fois la dose recommandée). Mais elle a eu le mérite de démontrer que l'utilisation de multi-vitamines à forte dose (notamment la vitamine B6 et la B9) augmentait de 2,4% le risque de décès³ !

Ceci dit, nous avons suffisamment de publications aujourd'hui pour confirmer les risques liés aux vitamines de synthèse. En voici quelques unes :

³ Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Park K, Jacobs DR Jr. Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women: The Iowa Women's Health Study. Arch Intern Med. 2011 Oct 10;171(18):1625-33.

Nocivité de la vitamine B1 et B2 de synthèse :

Des risques d'allergies ont été décrits avec la vitamine B1 de synthèse⁴. Des crises d'asthme ont été signalées suite à l'ingestion de céréales pour petit déjeuner enrichies en thiamine⁵. Il faudrait donc que les familles d'enfants allergiques évitent de leur donner des aliments contenant de la thiamine de synthèse (aliments).

De même, des cas d'allergies très graves ont été décrits avec la vitamine B2 sous forme de riboflavine de synthèse. Ce sont des chocs anaphylactiques⁶. Il s'agit de réactions allergiques touchant tout l'organisme, pouvant conduire au décès. Cela a par exemple été décrit avec des boissons énergisantes contenant la vitamine B2 de synthèse⁷.

Nocivité de la vitamine B3 de synthèse :

L'utilisation de la vitamine B 3 sous forme de niacine de synthèse peut provoquer des « flush » et des bouffées de chaleur, sans que l'on ne sache trop pourquoi⁸. Des cas d'hypotension sont également décrits⁹. L'association avec l'aspirine peut aggraver ces effets nocifs de la niacine de synthèse, avec risque de voir se développer des rougeurs

⁴ Seed MJ, Agius RM. Prediction of asthma hazard of thiamine. *Allergy*. 2006 May;61(5):648.

⁵ Drought VJ, Francis HC, McL Niven R, Burge PS. Occupational asthma induced by thiamine in a vitamin supplement for breakfast cereals. *Allergy*. 2005 Sep;60(9):1213-4.

⁶ Ou LS, Kuo ML, Huang JL. Anaphylaxis to riboflavin (vitamin B2). *Ann Allergy Asthma Immunol*. 2001 Nov;87(5):430-3.

⁷ Masuda K, Katoh N, Mizutani H, Kishimoto S. Anaphylaxis to vitamin B2 added to an energy drink. *Clin Exp Dermatol*. 2009 Oct;34(7):e263-4. Epub 2009 Apr

⁸ Brinton EA, Kashyap ML, Vo AN, Thakkar RB, Jiang P, Padley RJ. Niacin extended-release therapy in phase III clinical trials is associated with relatively low rates of drug discontinuation due to flushing and treatment-related adverse events: a pooled analysis. *Am J Cardiovasc Drugs*. 2011 Jun 1;11(3):179-87.

⁹ Nash MS, Lewis JE, Dyson-Hudson TA, Szlachcic Y, Yee F, Mendez AJ, Spungen AM, Bauman WA. Safety, tolerance, and efficacy of extended-release niacin monotherapy for treating dyslipidemia risks in persons with chronic tetraplegia: a randomized multicenter controlled trial. *Arch Phys Med Rehabil*. 2011 Mar;92(3):399-410. Epub 2011 Jan 31.

permanentes¹⁰.

La prise de comprimés de niacine de synthèse est actuellement en vogue chez les adolescents qui veulent masquer la présence de cannabis dans l'urine. Cela peut avoir des conséquences très graves : au-delà de 10 g, cela provoque une intoxication dangereuse, avec comme effets secondaires des douleurs de poitrine, des hypoglycémies, des douleurs musculaires et des troubles de la coagulation du sang¹¹.

Nocivité de la vitamine B5 de synthèse :

Ils sont rares et peu documentés, en dehors de risque d'allergies ; avec des risques de choc anaphylactique comme pour les autres vitamines du groupe B de synthèse. La forme dexpanthénol semble la plus incriminée¹². On a des cas décrits d'eczéma et de dermites de contact avec des crèmes contenant la vitamine B5 sous forme de panthoténate de synthèse¹³.

Nocivité de la vitamine B6 de synthèse :

Dans les effets secondaires de la vitamine B6 de synthèse, il y a les troubles neurologiques que cette vitamine est justement censée prévenir lorsqu'elle est naturelle : à type de fourmillements des extrémités, vertiges, troubles sensoriels, céphalées.

Depuis 1983, on a décrit des troubles de la marche et de l'équilibre (ataxie), et des neuropathies périphériques sensitives, dont certains très graves (au début, marqués par des paresthésies et des fourmillements des extrémités) après ingestion de 2 à 6 g par jour de

¹⁰ Babcock MJ, Sane AC, Eckman DM, Sane DC. Persistent erythema with niacin is not attributable to aspirin resistance. *J Clin Lipidol.* 2011 Mar-Apr;5(2):114-9. Epub 2011 Jan 19.

¹¹ Arcinegas-Rodriguez S, Gaspers MG, Lowe MC Jr. Metabolic acidosis, hypoglycemia, and severe myalgias: an attempt to mask urine drug screen results. *Pediatr Emerg Care.* 2011 Apr;27(4):315-7.

¹² Röckmann H, Goerdts S, Bayerl C. *Clin Exp Dermatol.* 2005 Nov;30(6):714-6. Anaphylaxis after dexpantenol exposure by multivitamin tablets.

¹³ Roberts H, Williams J, Tate B. Allergic contact dermatitis to panthenol and cocamidopropyl PG dimonium chloride phosphate in a facial hydrating lotion. *Contact Dermatitis.* 2006 Dec;55(6):369-70.

Chapitre IV

Description des vitamines

Pour chaque vitamine énoncée dans ce chapitre vous trouverez :

- Un résumé de son rôle,
- Les signes annonçant une carence,
- Les risques liés à la forme synthétisée,
- Les besoins quotidiens,
- Une liste non exhaustive des aliments sources,
- Un complément alimentaire naturel destiné à pourvoir aux besoins et qui vient compléter notre alimentation²⁶.
- Les allégations santé officiellement autorisées au niveau européen.

²⁶ Dans cet ouvrage, nous avons choisi comme exemple les compléments alimentaires de la marque Oemine, dont nous savons qu'ils sont entièrement naturels. Ils présentent surtout l'avantage d'être des « unitaires », c'est-à-dire qu'ils contiennent généralement une seule vitamine, ce qui permet de cibler le besoin. Mais il existe bien évidemment d'autres marques fiables qui refusent le synthétique et offrent toute garantie sanitaire : lisez bien les étiquettes...

LA VITAMINE A

Elle se présente sous deux formes :

- Le rétinol ou Vitamine A animale.
- Les caroténoïdes ou provitamine A végétale (carotènes, xanthine, astaxanthine, lutéine).

Les provitamines A, ou caroténoïdes, sont des pigments du règne végétal. Elles sont transformées dans l'organisme en forme rétinol active. On les trouve dans les légumes et les fruits colorés, ainsi que dans certaines baies. On recommande actuellement plusieurs sources de caroténoïdes : le *bêta-carotène* que l'on extrait de manière naturelle de la carotte par macération ou bien des algues par osmose, la *lutéine* dont la source principale pour les compléments alimentaires est la tagette, et les *xanthines* issues du maïs comme la zéaxanthine, ou du krill comme l'astaxanthine.

Rôle : La vitamine A favorise la fabrication du tissu conjonctif de soutien du corps, elle participe à la cicatrisation, à la fabrication des vaisseaux sanguins.

Œil : Au niveau de l'œil, la vitamine A régénère le pourpre rétinien qui permet la vision des couleurs ; elle maintient l'intégrité des tissus de revêtement de l'œil, cornée, rétine et conjonctive oculaire, qui autrement ont tendance à se dessécher, puis à s'opacifier. Enfin, sous la forme lutéine elle est recommandée pour prévenir la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

Peau : La vitamine A lutte contre la sécheresse de la peau ; elle prévient le vieillissement et l'épaississement de la peau et agit contre le phénomène que l'on appelle dégénérescence kératosique (taches squameuses de l'épiderme). L'été, elle protège la peau contre les effets néfastes d'une trop forte exposition prolongée au soleil, et du risque cancérigène de certains ultraviolets.

Muqueuses : La vitamine A régénère le mucus qui protège les muqueuses ; ainsi, les épidermes de l'intestin, de l'estomac, des bronches, de la bouche et des fosses nasales sont protégés. La vitamine A est donc utile en période de pollution, car on a alors besoin d'une surproduction de mucus protecteur.

Foie : La vitamine A protège le foie ; comme les vitamines C et E, la vitamine A assure la protection des cellules du foie contre l'agression des toxines.

Thyroïde : La vitamine A favorise la fonction thyroïdienne. Du fait de son action sur la thyroïde, la vitamine A est importante pour la croissance des enfants, leur état dentaire et pour la puberté. Elle partage cette action avec le zinc et l'iode.

Vitamine A et vitamine D : A forte dose, la vitamine A s'oppose aux effets de l'intoxication par la vitamine D synthétique.

Ovaire : La synthèse de la progestérone est favorisée par la vitamine A, tandis que cette hormone protège de la surconsommation en vitamine A. Ce qui explique pourquoi l'ensemble des petits troubles fonctionnels observés chez la femme avant les règles, troubles qui sont liés à un déséquilibre dans la sécrétion de la progestérone, peuvent être améliorés par la vitamine A. Avec la vitamine E, elle intervient aussi dans la fécondité.

Cancer : Seule la forme naturelle peut protéger du cancer, par opposition au bêta-carotène de synthèse qui favoriserait le cancer du côlon chez le fumeur. Les cancers pulmonaires ou digestifs sont moins fréquents quand l'apport en vitamine A est suffisant.

Cœur et vaisseaux sanguins : La provitamine A végétale s'oppose au risque d'athérome, c'est-à-dire au risque d'infarctus du myocarde ou à l'artériosclérose, ceci en association avec la vitamine E.

Immunité : Le bêta-carotène a une action favorable sur l'immunité dans les maladies virales, il augmente les lymphocytes T4.

Protection du cerveau : Divers travaux récents ont permis de mettre en évidence les effets antihypertenseurs et neuro-protecteurs de l'astaxanthine du krill. Cette vitamine A aurait également un effet favorable en cas d'accident vasculaire mineur par ischémie²⁷.

Carence :

La carence se traduit par de la fatigue et des problèmes de peau et des yeux : baisse de la vision au crépuscule (l'héméropolie), altération de la vision des formes, et lenteur d'accommodation en lumière faible. La peau est sèche, rugueuse derrière les bras, derrière le cou, sur le visage et le bord externe des cuisses ; il y a aussi une diminution de la sueur ; enfin, les cheveux sont ternes et cassants.

De manière générale, on peut évoquer une carence lorsqu'on a tendance aux infections bronchiques, à l'irritation des muqueuses nasales avec diminution de l'odorat, une irritation des parois du pharynx et des bronches, de même qu'au niveau des voies urinaires et des organes génitaux et digestifs.

Les risques de voir apparaître une carence augmentent sous l'effet du tabac et de la pollution atmosphérique, car cela majore les besoins en vitamine A de 20 à 50 %. Les aliments pollués par les phytosanitaires augmenteraient aussi les besoins en vitamine A pour les mêmes raisons.

La carence en vitamine A peut aussi se rencontrer chez des personnes qui présentent des troubles chroniques du tube digestif avec de la diarrhée ou des parasites intestinaux (ascaris, oxyures, lamblia, schistosomes).

²⁷ Hussein, G., Nakamura, M., Zhao, Q., Iguchi, T., Goto, H., Sankawa, U., Watanabe, H. (2005). *Antihypertensive and neuroprotective effects of astaxanthin in experimental animals. Biological and Pharmaceutical Bulletin.* 28(1):47-52.
Kudo, Y., Nakajima, R., Matsumoto, N. (2002). *Effects of astaxanthin on brain damages due to ischemia. Carotenoid Science.* 5,25.

Chapitre V

Indications

Dans les pages qui vont suivre, vous trouverez quelques exemples non exhaustifs de l'intérêt de supplémenter en vitamines dans diverses pathologies ; avec quelques compléments destinés non à soigner les maladies en question, mais pour conserver l'équilibre vitaminique indispensable dans ces pathologies. Ces maladies peuvent s'accompagner en effet de déficiences voire de carences. Et même si ces dernières n'en sont pas la cause, elles peuvent les aggraver.

Acné :

L'acné est caractérisée par plusieurs facteurs. Tout d'abord, un excès de sécrétion de sébum, un épaississement de la peau au niveau de l'orifice des glandes sébacées qui ont tendance à se boucher, et ensuite une inflammation en partie liée aux acides gras oxydés. La cause principale en est le stress, ainsi que l'augmentation de la fixation de certaines hormones androgéniques sur les glandes sébacées.

La vitamine A est utile, car elle diminue l'épaisseur de la peau et empêche l'obstruction des glandes sébacées. Les vitamines F ont une action anti-inflammatoire. La vitamine E protège les graisses de l'oxydation et, de ce fait, limite l'inflammation tout en facilitant la régénération cellulaire de l'épiderme. Enfin, la vitamine B5 est recommandée, car elle s'oppose à l'excès de stimulation hormonale et aux effets néfastes du stress sur l'acné. Enfin, on a démontré récemment que la vitamine A régularise le flux de sébum de même que le *soufre*.

Lors de la puberté, pour éviter l'apparition de l'acné, il semble souhaitable de prendre des doses suffisantes de vitamines A, B5, E et F.

Contre l'épaississement de la peau : Oemine A, 2 capsules le matin.

Contre l'inflammation : Oemine KRILL, 1 capsule le matin.

A la puberté : Oemine E, 1 capsule le matin.

Acné rosacée :

Cette affection n'a rien à voir avec l'acné. Elle est caractérisée par une irritation des capillaires en raison de multiples facteurs. L'apport de vitamine B2 est conseillé, tout comme les vitamines C2 et B3, car ces vitamines protègent les capillaires, de même que le *cuivre*.

Pour les capillaires : Oemine C2, 2 gélules le matin.
Contre l'inflammation : Oemine A, 1 capsule le matin.

Adolescence :

Les études épidémiologiques sur la population ont montré que les adolescents, surtout en période pubertaire, ne modifient pas convenablement leur alimentation par rapport à l'enfance, ce qui aboutit à des états de carences, surtout en vitamines B1, B2, B6, B8 et B12. Ceci est favorisé aussi par toutes les sucreries que les adolescents aiment absorber.

L'apparition de l'acné dès la puberté, outre les causes psychosomatiques, peut largement s'expliquer par les carences en vitamines B5 et *en zinc*.

Ainsi en est-il lors de carences en vitamines dans la vie intra-utérine ou dans l'adolescence.

Pour la croissance : Oemine B, 2 gélules le matin.

Alcool :

L'alcool est un puissant anti-vitaminique, surtout en ce qui concerne les vitamines B. Associé au tabac ou pris en trop grande quantité, il peut entraîner des troubles neurologiques graves par carence en vitamines B1, B6, B9, B12. Il y a au début des crampes, des fourmillements de la peau, puis une baisse de la vision qui peut aller jusqu'à la névrite optique, caractérisée par une perte progressive de la vue avec des zones de cécité dans le champ visuel⁹⁸. Lors de la grossesse, l'alcool est contre-indiqué, surtout au début, car il entraîne des carences en vitamines B9, ce qui peut causer des malformations du fœtus.

Oemine B : 2 gélules le matin.

Oemine Citro-Bétaïne : 2 gélules le soir.

Allaitement :

L'allaitement maternel est très favorable à la maturation du cerveau et des organes nobles du nouveau-né, à condition que l'apport

⁹⁸ Scotome.

Sources principales de vitamine B6 (exprimées en % pour 100 grammes d'aliment et par rapport à la valeur recommandée définie ici à 2 milligrammes)	
Légumineuses	Fruits
50 % haricots mungo 30 % lentilles 25 % pois chiche 10 % haricots secs	25 % avocats 18 % bananes 17 % cacahuètes 16 % châtaignes 10 % baies de sureau 5 % raisins secs 3 % autres fruits 3 % champignons cultivés
Viandes - Poissons - Œufs - Laitages	Levures
60 % aiglefin 50 % saumon 18 % foie 10 à 20 % autres poissons 11 % huîtres 11 % brie - camembert 9 % bleu 6 % roquefort - jaune d'œuf 5 % coquilles St Jacques 4 % gruyère - parmesan 3 % emmental - mozzarella - édam - munster	220 % levure de bière
Légumes verts	Céréales complètes
15 % choux verts - cresson alénois 10 % mâche - pommes de terre -	125 % son de blé 60 % graines de soja 48 % grains d'avoine

céleri rave - persil - patates douces - choux-fleurs - choux - brocoli - pourpier – raifort - poireaux 5 % fenouil - panais - raves choux de Bruxelles - épinards 4 % navets 3 % radis – pastèque	35 % grains de millet 30 % grains d'orge 22 % grains de blé 20 % grains de maïs - sarrazin 15 % grains de seigle 15 % pain de blé complet 5 % grains de riz
--	---

Sources principales de vitamine B8 (exprimées en % pour 100 grammes d'aliment et par rapport à la valeur recommandée définie ici à 200 microgrammes)	
Viandes - Poissons - Œufs – Laitages	Fruits secs
65 % foie 12 % jaune d'œuf 10 % saumon 3 % viandes 3 % brie - camembert 2 % lait 1 % bleu - emmental - yaourt lait concentré - fromage blanc	17 % cacahuètes 15 % noix
Levures	Céréales
115 % levure de bière	22 % son de blé
	Divers
	10 % poudre de cacao