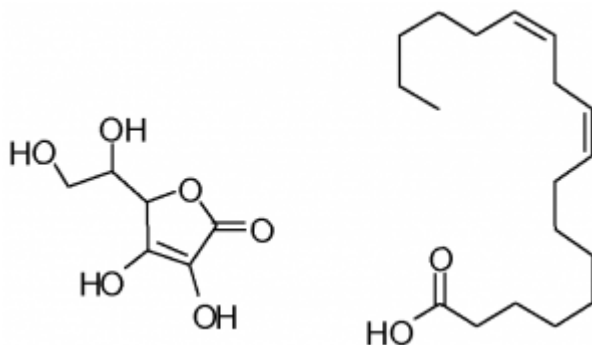




Le professeur Linus Pauling fut un personnage hors du commun, sans cesse cité dans la sphère des adeptes de la santé au naturel, des naturopathes et autre micro-nutritionnistes en particulier.

Par étonnant qu'on se réfère souvent à lui quand on voit son parcours. Difficile en effet de ne pas admettre la dimension du génie : chimiste et physicien de son état, Pauling (né en 1901 dans l'Oregon) est un des premiers à s'intéresser aux aspects quantiques de la chimie, et c'est pour ses travaux décrivant la nature des liaisons chimiques qu'il reçoit son premier prix nobel en 1954. Ses travaux sur les substituts de plasma sanguin ainsi que ceux concernant l'anémie ont influencé la recherche en biologie pour la seconde moitié du 20^{ème} siècle. Il découvrira aussi la structure de l'hélice alpha des protéines et manquera de peu la découverte de la structure de l'ADN ! Il est l'un des fondateurs de la médecine orthomoléculaire (micro nutrition) et a popularisé l'utilisation de la vitamine C. Il reçut le prix Nobel de la paix en 1962, pour sa campagne contre les essais nucléaires (devenant ainsi l'une des deux seules personnes à avoir reçu un prix Nobel dans deux catégories différentes (l'autre étant Marie Curie).



La vitamine C est donc pour Pauling un nutriment tout à fait central dans l'alchimie cellulaire : pour lui c'est la plus importante des vitamines.

L'être humain, tant qu'il est resté en contact avec la Nature a pu répondre à ses besoins en vitamine C. Mais depuis une bonne soixantaine d'années, notre mode de vie et d'alimentation ayant radicalement changé, génère une carence dans cette précieuse vitamine, tout en

multipliant les facteurs qui la détruisent (stress entre autres). En conséquence, nous sommes tous plus ou moins **carencés en vitamines C**. Ce qui expliquerait en partie nos problèmes de santé : maux de toutes sortes, fatigue, agressivité ou au contraire apathie. Petit rappel utile : en son absence, on meurt quand même du scorbut...

La liste des agents favorisant son oxydation et par là-même sa destruction est longue: cela va d'une cueillette des fruits trop précoce, du transport, de l'irradiation, du conditionnement, de la cuisson, de l'exposition à l'air, de la pollution, à la consommation d'alcool, de tabac, de drogues, des médicaments, au stress, au surmenage physique et intellectuel, etc... La liste n'est pas exhaustive.

Par contre ses alliés, moins nombreux, sont: la conservation au froid (sauf la congélation lente), les vitamines A et E, l'oxygène et la carnitine, le sélénium, les flavonoïdes.

C'est donc un micronutriment absolument vital. Pour Pauling c'est le meilleur des antioxydants et par là-même un excellent anti-vieillessement. Mais c'est également un anti-douleur (particulièrement contre les douleurs



osseuses).

Son rôle principal est de permettre à l'organisme un fonctionnement optimal, d'en faciliter la guérison en stimulant nos défenses naturelles.

Sa présence en quantité suffisante nous assurerait:

- Le bon état des membranes des milliards de cellules qui nous composent. Membranes au travers desquelles se font tous les échanges essentiels pour une bonne santé: nutrition et élimination des toxines entre autres.
- La régulation des fonctions nerveuses (stress mieux géré).

La régulation des fonctions circulatoires, l'entretien du système cardio-vasculaire.

- Une atténuation, voir la disparition des douleurs.
- L'élimination des produits toxiques et une aide pour maintenir une vitalité correcte en cas de traitement médical lourd (chimiothérapie, radiothérapie, cobaltothérapie, cortisone, antibiotiques, etc...)

On la trouve principalement dans:

- les fruits, un peu moins dans les légumes, peu dans les viandes, poissons et laitages, pas du tout dans les céréales non germées.



Teneur en mg pour 100g:

- **Acérola: 3400** (l'acérola est également très riche en calcium, phosphore, vitamine B)
- Prune d'Amazonie: 3000
- Cynorhodon: 1000
- Cassis, kiwi, goyave: de 200 à 300
- Pamplemousse, orange, citron, fraise de 40 à 80.
- Choux, persil: de 60 à 180
- Morue: 30
- Laitages de 1 à 6

L'être humain étant incapable de la synthétiser, l'alimentation seule ne pouvant plus satisfaire nos besoins, il devient impératif de faire appel aux compléments alimentaires de qualité satisfaisante.

Tout au plus, un excès peut déclencher une diarrhée. Il suffit alors de diminuer la dose pour revenir à la normale.

Toutefois, favorisant l'absorption du fer, son excès est déconseillée aux personnes porteuses d'une forte surcharge de fer.

-

QUELLE QUANTITE PRENDRE ?

Les données officielles actuelles font état d'un Apport Journalier (AJR) de 120mg.

Ayant été calculées il y a plus de 50 ans, à une époque où l'alimentation était plus riche en vitamine C, ces données ne correspondent plus à nos besoins d'aujourd'hui.

Pour avoir une idée de nos besoins réels, il faut se fier aux travaux de ceux qui ont étudié la question d'une façon scientifique et concrète.

Voici d'après des scientifiques spécialisés des doses données à titre indicatif fournissant une base. Mais chaque être étant unique, il conviendra de trouver sa dose en fonction des besoins du moment.



Doses journalières, conséquences :

Adulte (hors pathologie) :

moins de 10 mg: mort rapide par scorbut

de 10 à 60 mg: mort lente par affections diverses

de 60 à 100 mg: vie normale en apparence, mais dégénérescence et pathologies abondantes

2 g: bon état de santé avec résistance aux infections

de 2 à 4 g: amélioration des performances physiques et intellectuelles. Longévité accrue

Enfants:

avant 1 an : 1 g

de 1 à 3 ans : 2 g

après 3 ans: + de 2 g

Femme enceinte ou allaitante : 8 à 10 g

Elle serait bénéfique à la femme enceinte, ainsi qu'au futur bébé et lutterait contre la mort subite du nourrisson.

Le corps aurait la capacité de stocker la vitamine C surtout dans les globules blancs, cette réserve serait utilisée massivement en cas de choc émotionnel. Ce dernier pouvant multiplier notre besoin immédiat jusqu'à 10 fois. En cas de non-réserve notre corps se retrouverait affaibli , en état scorbutique ou pré-scorbutique.

Il conviendrait donc d'en surconsommer pendant un certain temps afin de constituer cette réserve.

En cas de pathologies, les doses pourraient être considérablement augmentées. Mais il convient d'y aller prudemment pour les personnes fragiles des intestins qui pourraient ressentir des symptômes désagréables, surtout si elles ne boivent pas suffisamment.

« Je recommande à chaque personne de prendre chaque jour, au moins 3 ou 4 grammes de vitamine C pour les adultes et des doses, adaptées à leur âge, pour les enfants »

Linus Pauling, in « Une mine de bons tuyaux pour sa santé à avoir chez soi », conférence donnée aux Etats-Unis en 1991 à plus de 92 ans)

Cette vitamine étant hydrosoluble, il est recommandé de boire beaucoup d'eau de qualité (Mont-Roucou, Metzéral, Celtic, Volvic...) afin de favoriser la diffusion de la vitamine C dans tout l'organisme.



QUAND?

Contrairement à ce que l'on entend souvent dire, c'est le soir à partir de 18h00 qu'il serait préférable de la prendre (ce que votre serviteur a personnellement remarqué).

En effet, c'est à partir de cette heure que le corps entre en phase de réparation, et qu'il commence à reconstituer nos réserves d'énergie pour le lendemain, selon la médecine chinoise.

Mais, c'est bien également de répartir la prise tout au long de la journée, en gardant une dose plus importante pour le soir.

QUELLE VITAMINE C CHOISIR ?

Bio, naturelle, mixte ou synthétique?

La bio ne présente pas d'effet secondaire, mais elle reste onéreuse.

Il faut savoir que la législation permet la mention « Naturel » sur un produit contenant seulement 10% d'extraits naturels.

Il ne faut pas confondre quantité d'Acérola avec quantité de vitamine C : la teneur maximale du fruit en vitamine C étant de 25%.

Il y a 2 sortes de vitamine C synthétisée:

- L'une à partir d'une fermentation bactérienne qui est un procédé naturel.

- L'autre dite chimique peut générer une acidité désagréable.

Celle qui est issue d'une fermentation naturelle, plus proche de notre ADN, comme tous les produits naturels sera mieux acceptée par l'organisme

- Le mélange vitamine C bio/vitamine C synthétique (à partir d'une fermentation naturelle), dite « mixte » est un bon compromis d'un coût plus abordable. Beaucoup de consommateurs ont remarqué que l'association vitamine C naturelle + de synthèse était particulièrement efficace.
- Elle peut être également tamponnée avec du sodium, par exemple ascorbate de sodium, qui la rend légèrement salée.

Veiller à ce qu'elle ne soit pas irradiée aux rayons gamma, mais cela n'est pas toujours mentionné sur l'étiquette.

Enfin, contrairement à une croyance bien répandue, **la vitamine C favorise le sommeil** : l'effet énérvant se produisant en début de prise et s'atténuant rapidement lorsque l'apport est suffisant.

Le Dr Matthias Rath, l'héritier

Le Dr Rath se dit l'héritier direct de Linus Pauling. Pour ceux qui ne connaissent pas, Rath est un médecin allemand (Dr Rath health foundation, et Dr Rath research institute) qui effectue des recherches notamment sur le rôle des vitamines et autres micro-nutriments dans la prévention et le traitement du cancer, du Sida, des maladies cardio-vasculaires. Il parle de « médecine cellulaire » et propose un [New Global Healthcare System](#).

Il est très connu comme activiste anti « cartels pharmaceutiques », mais ce n'est pas pour cette raison, qui le font apparaître comme assez sulfureux dans la presse officielle, que je parle de lui.

C'est plutôt pour ses recherches, qui semblent très intéressantes, et sont considérées comme tout à fait dignes d'intérêt par de nombreux naturopathes européens ; le site : <http://www.drrathresearch.org/>

Le Dr Rath affirme notamment que la vitamine C protège de la dissolution des tissus conjonctifs par les tumeurs (déjà avancé par Cameron et Pauling), et parle aussi de l'importance de la **lysine** et de la bromélaïne. A étudier lors d'un prochain post.

Pour en savoir plus sur les recherches actuelles

Si vous voulez connaître les recherches actuelles sur la vitamine C, comme sur de très nombreux autres micro-nutriments : un seul site, « **Gestionsanté** » ! le « site-fleuve » de Jacques Valentin, spécialiste 100% indépendant des compléments alimentaires : http://gestionsante.free.fr/vitamine_c.htm ; Jacques écrit au kilomètre, c'est très long mais très complet, et surtout très rigoureux.

Video de Linus Pauling : « Conversation with History » :

Ou se procurer de la vitamine C ?

1) Il existe un moyen de faire vertigineusement baisser le coût de votre vitamine C de synthèse : l'acheter en gros chez LABO OBST / <http://www.laboratoire-obst.com/acide-l-ascorbique-vitamine-c-e300-1kg-858.html>

2) pour l'acerola, retrouvez notre sélection de produits santé sur Herbajovis : http://www.herbajovis.com/micronutrition-acerola-bio-comprimes-xsl-351_387.html

Crédits

- Article inspiré de l'excellent livre « *Héritage* » de Guy Desardennes, éditions Lourex.
- « *Les thérapies holistiques ne remplacent pas les soins médicaux, ni les remèdes officiels* ».

Ecrit en collaboration avec Germaine Llodra-Marcon, naturopathe, www.jaimelanature.fr