

## Grippe, virus et mégadoses de vitamine C : Une déclaration personnelle

Par Robert G. Smith, PhD

(OMNS, 17 novembre 2009) Comme la plupart des Américains, il m'est arrivé, pendant la majeure partie de ma vie, d'être atteint d'un virus. Mais pendant longtemps, un simple rhume pour moi a commencé par un mal de tête, un mal de gorge et une congestion des voies nasales, et a généralement évolué vers une infection prolongée dans mes poumons, et une terrible toux. Il m'a fallu jusqu'à deux semaines pour me remettre du virus, et plusieurs autres semaines pour que mes poumons se rétablissent.

Dans son livre *Vitamin C and the Common Cold* (1), Linus Pauling explique que la vitamine C, prise à la bonne adhoc, peut empêcher un virus de s'installer dans le corps. Ce livre pionnier, écrit en 1970, a été ignoré par de nombreux médecins mais a été bien accueilli par le public. Un professeur de chimie m'a dit qu'il avait entendu parler du livre de Pauling et de la thérapie à la vitamine C, mais qu'il ne pensait pas que la prise d'une forte dose d'un acide, même léger comme l'acide ascorbique, serait bonne pour l'organisme. Quant à moi, j'imaginai que Pauling avait probablement raison sur les détails qu'il avait étudiés, car c'était un scientifique renommé et il en savait beaucoup plus que la plupart sur la biochimie. Peut-être, me disais-je, s'était-il simplement trompé sur certains détails médicaux ou avait-il manqué certaines des études importantes sur les effets des vitamines. Mais j'ai commencé à prendre 1 000 mg de vitamine C chaque jour et j'ai continué à le faire pendant plusieurs décennies.

Il y a deux ans, j'ai décidé de chercher plus loin pour moi-même. En ligne, j'ai trouvé un livre récent de Hickey et Roberts (2) qui résumait 60 ans de recherche sur la vitamine C et revenait sur la question du rejet du Dr Pauling par l'establishment médical. Pauling et quelques courageux médecins avaient poursuivi les recherches sur l'utilisation de la vitamine C pour prévenir les maladies et avaient acquis beaucoup de nouvelles connaissances et intuitions sur son utilisation. Le livre expliquait que toutes les études montrant que la vitamine C avait peu d'effet, présentaient de graves lacunes. Il a aussi soigneusement démystifié les mythes sur les dangers de l'utilisation de la vitamine C. J'ai également lu le dernier livre de Pauling sur la thérapie par les vitamines, *How to Live Longer and Feel Better* (3), et j'ai été étonné de la clarté de ses explications sur les différences individuelles en matière de besoins en nutriments essentiels. Pauling avait raison depuis le début, et on y trouvait maintenant beaucoup plus de nouvelles connaissances sur la façon d'utiliser la vitamine C pour en tirer le meilleur parti. Ensuite, j'ai trouvé un livre de Thomas Levy sur l'utilisation de la vitamine C pour soigner les maladies infectieuses. (4) Tous ces livres contenaient de nombreuses références à la littérature scientifique.

J » me suis donc mis à prendre 2 000 à 3 000 milligrammes de vitamine C toutes les quelques heures, et encore au moment du coucher. Cela n'a causé aucune gêne et n'a produit qu'occasionnellement un effet laxatif mineur, à cause de la vitamine C non absorbée. Ensuite, si jamais j'avais une infection, je suivais les instructions du Dr Robert Cathcart sur la "tolérance intestinale" de la vitamine C. (5) Habituellement, lorsque j'ai un rhume ou une grippe, il y a une période initiale de plusieurs heures où je me sens fatigué, avec un léger mal de tête, parfois avec un léger mal de gorge ou un reniflement. Comme le décrivent les livres, je pourrais faire disparaître les symptômes de l'infection en une heure ou deux en prenant une dose plus élevée de vitamine C à intervalles plus courts (3 000-5 000 milligrammes toutes les 20 minutes). Cela a-t-il fonctionné ? La première année, je n'ai pas eu de rhume ni de grippe, bien que les années précédentes, j'avais généralement 2 ou 3 rhumes.

En continuant à lire sur la vitamine C et sur ses effets, j'ai lu le nouveau livre de Hickey et Saul (6). Les auteurs présentaient une justification très claire de l'ingestion de vitamine C à un niveau élevé pour la tolérance intestinale. Normalement, le corps n'absorbe pas très efficacement la vitamine C de l'intestin à fortes doses. Cependant, lorsque l'organisme est soumis à un stress causé par des bactéries, des virus ou des toxines, les besoins en vitamine C augmentent considérablement et l'intestin en absorbe proportionnellement plus.

Aujourd'hui, après deux ans de prise de fortes doses de vitamine C chaque fois que je ressens les symptômes d'un rhume ou d'une grippe, je n'ai plus eu de rhume ou de grippe. J'ai découvert, exactement comme Hickey et Saul le rapportent, qu'il est possible de sentir les symptômes s'intensifier et s'atténuer dans son corps en proportion inverse de la dose que l'on prend tout au long de la journée. C'est une observation scientifique utile que n'importe qui peut vérifier chaque fois qu'on traite un rhume ou une grippe avec de la vitamine C. Bien que les années précédentes, j'avais généralement une infection bactérienne secondaire dans les poumons, nécessitant des antibiotiques et deux semaines supplémentaires de récupération au-delà de la durée du rhume, maintenant avec ma thérapie à la vitamine C, je n'ai tout simplement plus de toux du tout, et encore moins une infection bactérienne prolongée. D'après cette expérience, il est évident pour moi que la vitamine C aide à renforcer la réponse immunitaire.

Il est également évident pour moi que pendant toutes les années où j'ai pris 1 000 mg/jour et où j'ai continué à avoir deux ou trois rhumes, la quantité n'était tout simplement pas suffisante. Je me rends au travail à vélo tout au long de l'année, même lorsqu'il fait un froid glacial en hiver, et cela sollicite fortement mes poumons. Les livres que j'ai lus expliquent que tout stress important, par exemple une infection bactérienne de faible intensité ou une blessure, augmente le besoin de l'organisme en antioxydants et réduit le taux de vitamine C dans le sang. *Bien que 1 000 milligrammes de vitamine C par jour fassent du bien, ils ne suffisent tout simplement pas à couvrir les besoins de l'organisme lorsqu'une infection se déclare.*

La plupart des espèces animales produisent entre 5 000 et 10 000 mg/jour de vitamine C dans leur propre corps ; c'est la norme pour tous les mammifères, à l'exception des primates, de certaines chauves-souris mangeuses de fruits et des cobayes. Et on sait qu'en période de stress ou de maladie, la majorité des espèces animales augmentent

considérablement leurs besoins et leur production de vitamine C. Nous, les humains, pouvons répondre à ce besoin accru en prenant des méga-doses de vitamine C lorsque nous commençons à sentir un virus s'installer. Lorsque nous le faisons, notre corps sera en mesure de le combattre plus facilement.

Chaque année, quelques rapports font état de problèmes liés aux méga-doses de vitamine C. Mais après un examen approfondi, aucun ne s'est avéré exact, et le livre de Hickey et Saul explique très clairement pourquoi. Chaque dose individuelle de 2 000 à 3 000 milligrammes que je prends permet à mon corps, selon le modèle de flux dynamique de Hickey, d'éliminer tout excès après que la vitamine a rempli sa fonction. Pas de brûlures d'estomac, parfois un peu de gaz, très peu d'effet laxatif, et cela est réduit par des doses plus faibles. Pour moi, c'est un petit prix à payer pour ne pas avoir plusieurs périodes prolongées de trois à quatre semaines par an pendant lesquelles je suis essentiellement hors service avec des encombrements et une terrible toux. Si tout le monde pouvait lire les livres Pauling, Levy et Hickey and Saul, j'imagine que nous aurions beaucoup moins de maladies dans notre pays. Cela signifie-t-il que nous pourrions mettre fin à l'épidémie de grippe actuelle grâce à la vitamine C ? Je pense que si les cliniques du pays pouvaient faire connaître les faits concernant la vitamine C et donner quelques instructions simples sur son utilisation, alors oui, cela pourrait être accompli. C'est-à-dire, si nous en prenons des doses suffisamment importantes.

(Le Dr Robert G. Smith est professeur associé de recherche au département de neurosciences de l'université de Pennsylvanie. Ses recherches portent sur la fonction des circuits rétiniens. Il est membre de l'Institut des sciences neurologiques et l'auteur de plusieurs dizaines d'articles et de revues scientifiques).

Aujourd'hui, après deux ans de prise de fortes doses de vitamine C chaque fois que je ressens les symptômes d'un rhume ou d'une grippe, je n'ai plus eu de rhume ou de grippe. J'ai découvert, exactement comme Hickey et Saul le rapportent, qu'il est possible de sentir les symptômes s'intensifier et s'atténuer dans son corps en proportion inverse de la dose que l'on prend tout au long de la journée. C'est une observation scientifique utile que n'importe qui peut vérifier chaque fois qu'on traite un rhume ou une grippe avec de la vitamine C. Bien que les années précédentes, j'avais généralement une infection bactérienne secondaire dans les poumons, nécessitant des antibiotiques et deux semaines supplémentaires de récupération au-delà de la durée du rhume, maintenant avec ma thérapie à la vitamine C, je n'ai tout simplement plus de toux du tout, et encore moins une infection bactérienne prolongée. D'après cette expérience, il est évident pour moi que la vitamine C aide à renforcer la réponse immunitaire.

Il est également évident pour moi que pendant toutes les années où j'ai pris 1 000 mg/jour et où j'ai continué à avoir deux ou trois rhumes, la quantité n'était tout simplement pas suffisante. Je me rends au travail à vélo tout au long de l'année, même lorsqu'il fait un froid glacial en hiver, et cela sollicite fortement mes poumons. Les livres que j'ai lus expliquent que tout stress important, par exemple une infection bactérienne de faible intensité ou une blessure, augmente le besoin de l'organisme en antioxydants et réduit le taux de vitamine C dans le sang. Bien que 1 000 milligrammes de vitamine C par jour fassent du bien, ils ne suffisent tout simplement pas à couvrir les besoins de l'organisme lorsqu'une infection se déclare.

La plupart des espèces animales produisent entre 5 000 et 10 000 mg/jour de vitamine C dans leur propre corps ; c'est la norme pour tous les mammifères, à l'exception des primates, de certaines chauves-souris mangeuses de fruits et des cobayes. Et on sait qu'en période de stress ou de maladie, la majorité des espèces animales augmentent considérablement leurs besoins et leur production de vitamine C. Nous, les humains, pouvons répondre à ce besoin accru en prenant des méga-doses de vitamine C lorsque nous commençons à sentir un virus s'installer. Lorsque nous le faisons, notre corps sera en mesure de le combattre plus facilement.

Chaque année, quelques rapports font état de problèmes liés aux méga-doses de vitamine C. Mais après un examen approfondi, aucun ne s'est avéré exact, et le livre de Hickey et Saul explique très clairement pourquoi. Chaque dose individuelle de 2 000 à 3 000 milligrammes que je prends permet à mon corps, selon le modèle de flux dynamique de Hickey, d'éliminer tout excès après que la vitamine a rempli sa fonction. Pas de brûlures d'estomac, parfois un peu de gaz, très peu d'effet laxatif, et cela est réduit par des doses plus faibles. Pour moi, c'est un petit prix à payer pour ne pas avoir plusieurs périodes prolongées de trois à quatre semaines par an pendant lesquelles je suis essentiellement hors service avec des encombrements et une terrible toux. Si tout le monde pouvait lire les livres Pauling, Levy, et Hickey & Saul, j'imagine que nous aurions beaucoup moins de maladies dans notre pays. Cela signifie-t-il que nous pourrions mettre fin à l'épidémie de grippe actuelle grâce à la vitamine C ? Je pense que si les cliniques du pays pouvaient faire connaître les faits concernant la vitamine C et donner quelques instructions simples sur son utilisation, alors oui, cela pourrait être accompli. C'est-à-dire, si nous en prenons des doses suffisamment importantes.

*(Le Dr Robert G. Smith est professeur associé de recherche au département de neurosciences de l'université de Pennsylvanie. Ses recherches portent sur la fonction des circuits rétiniens. Il est membre de l'Institut des sciences neurologiques et l'auteur de plusieurs dizaines d'articles et de revues scientifiques).*

## Références

- (1) Pauling L. Vitamin C and the Common Cold. W.H. Freeman and Company, San Francisco, 1970. Also: Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. W.H. Freeman, San Francisco, 1976.
- (2) Hickey S and Roberts H. Ascorbate: The science of vitamin C. 2004. ISBN 1-4116-0724-4. Morrisville, NC: Lulu. An author interview is posted at <http://www.doctoryourself.com/hickey.html>
- (3) Pauling L. How to Live Longer and Feel Better. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 2006. Originally published 1986. Reviewed in J Orthomolecular Med and posted at <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html>

(4) Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, by Thomas E. Levy (paperback, 2002) ISBN-13: 9781401069636. Reviewed in J Orthomolecular Med and posted at <http://www.doctoryourself.com/levy.html>

(5) Robert F. Cathcart, MD: Why a sick body need so much vitamin C: [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html)

Robert F. Cathcart, MD: How to determine a therapeutic dose of vitamin C: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

(6) Hickey S, Saul AW. Vitamin C: The Real Story. Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2008. ISBN: 978-1-59120-223-3. Reviewed at [http://www.townsendletter.com/June2009/bc\\_vitc0609.htm](http://www.townsendletter.com/June2009/bc_vitc0609.htm)