

# Questions sur la Vitamine C et Réponses

## Commentaire de Helen Saul Case

(OMNS 27 mars 2018) J'ai été élevée et j'ai grandi dans un foyer où nous utilisons des vitamines au lieu de médicaments. Par conséquent, je suis très familière avec l'utilisation de fortes doses de vitamine C pour prévenir et guérir les maladies. Maintenant que j'ai moi-même des enfants, les vitamines m'aident aussi à les maintenir en bonne santé. Je pense que vous pouvez faire la même chose pour votre famille. Bien que je ne sois pas médecin, et que vous devriez toujours agir de concert avec les vôtres, voici les réponses à certaines des questions les plus courantes que j'ai reçues sur la vitamine C. Les sujets abordés comprennent son utilisation chez les enfants, pendant la grossesse et l'allaitement, pour le traitement des maladies, pour la prévention des effets secondaires des vaccins, ainsi que l'aide au dosage, à la forme et à la fréquence de la vitamine C.

## Sur le DOSAGE de la VITAMINE C

### Combien de vitamine C pourrais-je prendre ?

Votre dose optimale de vitamine C dépend d'une chose : vous. Êtes-vous en bonne santé ? Stressée ? Malade ? Dans la maladie, il a été observé par Robert F. Cathcart, III, MD, que "la quantité d'acide ascorbique (vitamine C) orale tolérée par un patient sans produire de diarrhée (nombreuses selles liquides, ou même selles molles) augmente quelque peu proportionnellement avec le stress ou la toxicité de sa maladie". "Des conditions stressantes de toute sorte augmentent considérablement la consommation de la vitamine C" par le corps. En d'autres termes, plus vous êtes malade ou stressé, plus vous "retenez" de la vitamine C avant d'arriver à saturation (C'est la tolérance intestinale). La tolérance intestinale se signale par des gaz, un grondement d'estomac ou des selles légèrement molles. Si vous prenez beaucoup trop de vitamine C, vous aurez des selles de plus en plus molles, mais cela disparaîtra, une fois les doses réduites. Lorsque la tolérance intestinale est atteinte, c'est le signe qu'il faut renoncer à prendre davantage de Vit. C. Ensuite, nous continuons à prendre de la C, mais nous en prenons de moins en moins souvent, car la maladie décline et que les besoins en C deviennent moindres. Il faut parfois plusieurs jours pour résoudre une maladie (cela dépend de notre état de santé), mais lorsqu'il est en bonne santé, le corps a moins besoin de C et il en "retient" moins.

Je prends 8.000-10.000 mg de vitamine C journalièrement quand je me porte bien. J'en prends beaucoup plus quand je suis stressée. Quand je suis vraiment malade, je peux prendre jusqu'à 100.000 mg de vitamine C par jour. Le double prix Nobel Linus Pauling prenait 18 000 mg de vitamine C par jour, et il recommandait d'en prendre 6 000 à 18 000 mg par jour. Pour les enfants en bonne santé, le docteur Frederick R. Klenner a recommandé de prendre 1 000 mg par jour par année d'âge, et de se stabiliser à 10 000 mg par jour lorsque l'enfant atteint l'âge de dix ans. Il a recommandé une dose bien plus élevée en cas de maladie. Par exemple, en bonne santé, mon enfant de cinq ans reçoit 5 000 mg de vitamine C par jour et peut-être 25 000 mg par jour lorsqu'il est malade. Nous divisons toujours nos doses de vitamine C et nous en prenons tout au long de la journée. "Les effets de cette substance (la vitamine C), lorsqu'elle est utilisée en quantité suffisante, modifient sensiblement l'évolution de nombreuses maladies", a déclaré le Dr Cathcart. Pour lire son important article sur les doses de vitamine C tolérées par l'intestin dans le cadre de maladies spécifiques, voir : "*Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy*" disponible sur <http://www.doctoryourself.com/titration.html>.

**La fréquence et les doses de vitamine C ne me paraissent pas claires. Pouvez-vous**

**m'aider ?** J'estime que le dosage de la vitamine C demande un certain temps d'adaptation. Si je suis malade, stressée, etc., je prends de la vitamine C en doses fractionnées jusqu'à ce que la tolérance intestinale (saturation) soit atteinte. Ensuite, je continue à prendre de la vitamine C, mais de moins en moins souvent. Ainsi, lorsque je suis malade, je peux commencer la journée avec 8 000 mg, puis prendre 2 000 à 4 000 mg par heure jusqu'à saturation, ce qui se traduit par un ventre qui gronde et/ou des selles molles. Une fois la saturation atteinte, il se peut que j'aie encore quelques symptômes de maladie, mais ils s'améliorent et je me sens mieux. Je continue à prendre des doses de C au niveau de saturation jusqu'à ce que je n'aie plus de symptômes, et oui, cela peut parfois prendre quelques jours en fonction de mon état de santé. Lorsque je suis en bonne santé, je prends régulièrement 8 000 à 10 000 mg par jour en doses fractionnées, soit environ 3 000 à 4 000 mg à chaque repas. (Lorsque je suis en bonne santé, si je prends ces 8 000 mg d'un seul coup, il est certain que cela me permettra d'aller rapidement aux toilettes. Mais quand je suis malade, je peux "retenir" une très grande quantité de C et je peux en prendre des doses plus importantes). La quantité optimale peut être différente selon les personnes. Pour plus de conseils sur le dosage de la vitamine C, je vous invite à consulter cet article utile "*Vitamin C Material : Where to Start, What to Watch*" de Tom Taylor disponible sur :<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>. Faites défiler l'article vers le bas jusqu'à "Quick-Start Procedures for Vitamin C."

### **Je prends 2 000 mg de vitamine C par jour. N'est-ce pas trop ?**

Les animaux produisent entre 2 000 et 10 000 mg d'acide ascorbique (vitamine C) par jour par équivalent de poids corporel humain. La nature a-t-elle tort ? Des décennies de recherche ont montré que des bénéfices incroyables peuvent être obtenus avec des doses élevées de vitamine C. Voici un article qui aborde la même question et plus encore : "*About 'Objections' to Vitamin C Therapy*" disponible sur <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>. "***L'effet collatéral n° 1 des vitamines est de ne pas en prendre suffisamment. Les vitamines sont des substances extraordinairement sûres***". -Andrew W. Saul.

### **Je ne prends pas beaucoup de vitamine C mais j'arrive rapidement à saturation.**

**Pourquoi ?** Vous pouvez essayer de réduire ou de diviser votre dose et de prendre de la C tout au long de la journée. Vérifiez également votre apport en magnésium. L'oxyde de magnésium est une forme courante de magnésium que l'on trouve dans les suppléments. Cependant, en raison d'une mauvaise absorption, l'oxyde de magnésium est plus susceptible d'avoir un effet laxatif qui peut être confondu avec la saturation de la vitamine C. Pour une meilleure absorption, nous prenons des suppléments de magnésium entre les repas et en doses divisées. En plus des suppléments par la bouche (nous aimons le citrate de magnésium), nous prenons également des bains de sel d'Epsom deux fois par semaine. Voici plus d'informations sur le magnésium et sa sécurité, y compris son utilisation chez les enfants : "*Magnesium Decreases Hyperactivity in ADHD Children*" disponible sur <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>. Voir aussi "*Magnesium*" par Carolyn Dean MD, ND, disponible chez : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>.

### **N'absorbe-t-on pas trop de sodium avec l'ascorbate de sodium vitamine C ?**

Le cardiologue Thomas E. Levy, MD, affirme que le sodium contenu dans l'ascorbate de sodium "ne semble pas avoir d'effets néfastes sur l'hypertension ni augmenter le volume sanguin". Il écrit plus à ce sujet ici : [https://www.peakenergy.com/health\\_ebytes/issue\\_9.php](https://www.peakenergy.com/health_ebytes/issue_9.php). Personnellement, lorsque moi ou mes enfants, nous consommons une quantité importante de sodium sous forme d'ascorbate de sodium, nous mettons un point d'honneur à manger beaucoup de fruits et de légumes et à boire beaucoup de jus de légumes frais crus faits maison (pour le potassium). Nous mettons également un point d'honneur à consommer beaucoup de magnésium par le biais de compléments alimentaires et de bains de sel d'Epsom. Nous prenons de l'acide ascorbique

vitamine C avec les repas, au lieu de l'ascorbate de sodium..

### **J'ai lu que l'acide ascorbique n'est pas de la vitamine C. Est-ce vrai ? t**

L'acide ascorbique est de la vitamine C. Des médecins ont employé l'acide ascorbique et l'ascorbate de sodium vitamine C pour guérir des maladies depuis des décennies. Ces articles pourront vous aider :

"*Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story?*" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> ;

"*Vitamin C and Acidity*" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml> ;

"*Vitamin C Has Been Known to Fight 30 Major Diseases ... For Over 50 Years*" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml> ;

et "*High-Dose Vitamin C Therapy Proven Effective*" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v06n01.shtml>.

Il y a beaucoup plus de documentation sur la vitamine C acide ascorbique sur :  
<https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/> et sur <http://www.doctoryourself.com>.

## **Sur la THERAPEUTIQUE de la VITAMINE C**

### **Quelle est la quantité de vitamine C nécessaire pour traiter le rhume et la grippe ?**

Selon le docteur Robert F. Cathcart, les doses habituelles de tolérance intestinale pour un léger rhume pourraient se situer entre 30 000 mg et 60 000 mg de vitamine C par jour, administrés en doses fractionnées. Une personne souffrant d'un rhume grave pourrait prendre de 60 000 à 100 000 mg par jour avant d'atteindre la tolérance intestinale. La grippe ? Une personne peut prendre jusqu'à 150 000 mg par jour en doses fractionnées pour atteindre une tolérance intestinale. Et pour tous ceux qui se sentent bien ? La prise de 4 000 à 15 000 mg par jour pourrait être suffisante pour atteindre la tolérance intestinale. Le stress, la maladie, l'infection, les vaccinations, la guérison post-partum ou post-chirurgicale, etc. indiquent qu'il faut en prendre beaucoup plus. Voici à nouveau un lien vers l'important article du Dr Cathcart sur la tolérance intestinale. L'ensemble du document vaut la peine d'être lu. Faites défiler vers le bas pour voir le tableau des doses de vitamine C. Notez que les doses de son tableau sont données en grammes et que 1 gramme = 1 000 mg : "*Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy*" <http://www.doctoryourself.com/titration.html>.

### **La vitamine C peut-elle aider pour les réactions cutanées ?**

Lorsque j'ai une quelconque irritation de la peau, je prends de fortes doses de vitamine C. Nous donnons de fortes doses de vitamine C aux enfants s'ils sont piqués par des moustiques ou des abeilles. La vitamine E topique est également très utile pour soigner et apaiser les peaux irritées, y compris les coups de soleil. Pour en savoir plus, voir : "*Vitamins Cure Skin Conditions*" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>.

### **J'ai une infection. Que puis-je faire ?**

Chaque fois qu'une "infection" ou une "-itis" fait partie du diagnostic de mon médecin, je prends de la vitamine C au niveau de saturation (tolérance intestinale) jusqu'à ce que l'infection ait disparu. À fortes doses, la vitamine C agit comme un antibiotique, un antiviral, un antihistaminique et un antipyrétique (réducteur de fièvre) sans les éventuels effets secondaires dangereux des médicaments. Donc, si mon médecin me remet une ordonnance pour l'un de ces médicaments, je rentre chez moi et je prends plutôt des doses de vitamine C à saturation jusqu'à ce que mes symptômes disparaissent. Comme le dit mon père Andrew Saul, "Prenez assez de C pour ne pas avoir de symptômes, quelle que soit la quantité". Je sais que je peux toujours aller

remplir l'ordonnance du médecin, mais je suis beaucoup plus à l'aise en essayant d'abord une vitamine sûre et essentielle.

Pour traiter les infections, je prends aussi un supplément de vitamine A, pour m'assurer que je prends suffisamment de vitamine D (ainsi que mes autres vitamines et minéraux). J'évite le sucre et je bois beaucoup de jus de légumes frais et crus faits maison.

Je ne suis pas contre l'utilisation d'antibiotiques s'ils sont nécessaires. Cependant, chaque année, les vitamines ne tuent personne : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n01.shtml>. Et pour ceux qui ne peuvent pas du tout prendre d'antibiotiques, il se peut qu'ils aient peu d'autres options. Si les antibiotiques sont nécessaires, les probiotiques le sont aussi. De plus, "*Utiliser plus de vitamine C signifie avoir besoin de moins d'antibiotiques. La prise de vitamine C en même temps que les antibiotiques, réduit leurs effets secondaires. Les médecins orthomoléculaires (nutritionnistes) le signalent depuis des années*". Voir : "*Antibiotics and Vitamins Work Together*" disponible sur <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v03n13.shtml>

Ce que nous avons ici, ce sont des options, et nous faisons simplement de notre mieux pour notre propre situation sanitaire. Bien sûr, je ne suis pas médecin et il est important de travailler avec votre médecin.

### **La vitamine C peut-elle aider les toxicomanes en voie de guérison ?**

Les médecins orthomoléculaires disent oui. Publiée dans le *Journal of Orthomolecular Psychiatry* il y a 40 ans, une étude réalisée par Alfred Libby, MD, et Irwin Stone, PhD, portait "sur l'utilisation de mégadoses d'acide ascorbique pour désintoxiquer les héroïnomanes". Ils ont compilé 100 rapports de cas d'héroïnomanes qu'ils ont désintoxiqués en utilisant de l'acide ascorbique et/ou de l'ascorbate de sodium à des doses de 25-85 g (25 000 à 85 000 mg) par jour pendant les premiers jours, diminuant progressivement jusqu'à une dose de maintien d'environ 10 g (10 000 mg) par jour. De plus, en se basant sur la théorie selon laquelle les toxicomanes sont mal nourris en général et carencés en protéines en particulier, la plupart de ces patients ont reçu des niveaux élevés de multivitamines et de minéraux ainsi qu'une préparation protéique prédigérée. Les patients de cette étude ont presque tous rapporté une perte d'envie de drogue pendant qu'ils prenaient du mégascorbate". Pour lire l'article en entier : "*The Use of Ascorbic Acid and Mineral Supplements in the Detoxification of Narcotic Addicts*" par Valentine Free, MA, et Pat Sanders, RN, en téléchargement gratuit sur <http://www.orthomolecular.org/library/jom/1978/pdf/1978-v07n04-p264.pdf>.

## **VITAMINE C pour NOURRISSONS, BEBES et ENFANTS**

### **Quand avez-vous commencé à donner de la vitamine C à vos enfants, et combien vous leur en donniez ?**

Nous avons commencé à leur donner des suppléments de vitamine C dès leur naissance. Mieux, je prenais au moins 8 000 à 10 000 milligrammes (mg) par jour pendant ma grossesse. Sur la base des recommandations du Dr Frederick R. Klenner pour les nourrissons, nous avons donné à nos bébés des doses orales de 50 mg de vitamine C par jour. Puis nous sommes passés progressivement à 1 000 mg par jour à l'âge d'un an. Cependant, en hiver, lorsque nos enfants sont malades (ou sur le point de l'être), ou lorsqu'ils sont stressés, etc., ils reçoivent beaucoup plus de vitamine C. Cela dépend du jour ; cela dépend de l'enfant. Nous divisons la dose et donnons de la vitamine C plusieurs fois dans la journée. Quand ils étaient vraiment petits, ils pouvaient prendre de la vitamine C liquide préformée en la suçant au compte-gouttes. Ou alors,

nous fabriquions notre propre vitamine C liquide en dissolvant des cristaux de vitamine C dans du jus. Pendant que j'allaitais, je prenais beaucoup de vitamine C pour m'assurer qu'elle était disponible dans mon lait maternel. Nous leur avons donné de l'acide ascorbique mélangé à de l'ascorbate de calcium tamponné de vitamine C. Maintenant, nous aimons l'ascorbate de sodium (et c'est plus facile pour l'estomac que l'acide ascorbique). En pratique, nous donnons de l'ascorbate de sodium le matin. Une fois que nos enfants ont absorbés de la nourriture, nous passons à l'acide ascorbique ou à un mélange d'acide ascorbique et d'ascorbate de sodium. Pour en savoir davantage, lire mon article : "*Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them*" disponible sur : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>. J'ai trouvé ce tableau de dosage du Dr Klenner utile, dans son article : "*A Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as employed by F. R. Klenner, M.D.*" disponible sur : [http://www.doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html).

### **Comment donner de la vitamine C à mes enfants sans leur donner un excès de sucre pour la faire avaler ?**

J'ai découvert qu'avec mes enfants, rendre la vitamine C savoureuse, l'améliore. Récemment, nous avons mélangé de la vitamine C en poudre avec un peu de jus. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un système de distribution sans sucre, pour nous, les avantages de l'apport en vitamine C l'emportent sur les inconvénients d'un peu de douceur. Nous veillons simplement à ce qu'ils suivent un régime pauvre en sucre.

### **Que pensez-vous de la vitamine C liposomale ? Quelle quantité faut-il donner aux enfants si la tolérance intestinale ne peut pas servir d'indicateur ?**

"Les liposomes de qualité sont généralement presque complètement absorbés bien avant que le côlon ne soit atteint", explique le docteur Thomas E. Levy. Si la tolérance intestinale est un indicateur utile de la présence de "suffisamment" de C, un enfant qui a l'air d'aller mieux et qui se sent bien l'est aussi. Nous avons utilisé les liposomes C avec succès dans le passé, mais actuellement, mes enfants (et mon portefeuille) préfèrent la vitamine C en poudre dans un peu de jus de fruit. Notre protocole avec toute forme de C (comme le dit mon père Andrew Saul) est de "prendre suffisamment de C pour être sans symptômes, quelle que soit la quantité"

### **Comment inciter les petits enfants à prendre des doses élevées de vitamine C ?**

Nous faisons tout ce qui fonctionne. Si ça fait baisser le C, nous sommes heureux. La clé, c'est de le garder savoureux. J'en parle ici en détail : "*Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them*" disponible sur : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>.

**Toutes les tablettes à mâcher de vitamine C que j'ai trouvées, contiennent du sucre et des agents de remplissage. Que puis-je faire ?** Les produits à mâcher ont tendance à avoir au moins un peu de sucre et de saveur, ce qui leur donne un meilleur goût. La vitamine C que nos enfants peuvent mâcher en a aussi. Nous nous assurons simplement que les compléments que nous leur donnons (et que nous prenons nous-mêmes) ne contiennent pas d'ingrédients artificiels. Il est difficile d'éviter tous les produits de remplissage, c'est pourquoi nous faisons de notre mieux et nous gardons à l'esprit que le plus important est d'apporter de la vitamine C aux enfants. Pour éviter tout ingrédient indésirable, nous achetons de la poudre de vitamine C d'ascorbate de sodium pur et des cristaux de vitamine C d'acide ascorbique pur et nous ajoutons la dose souhaitée à environ une cuillère à soupe de jus biologique. Nous utilisons probablement une douzaine de marques de vitamines différentes, et notre sélection change en fonction de nos besoins. Nous avons constaté que les tablettes à mâcher sont très pratiques à emporter dans les

boîtes à déjeuner et en voyage.

**Je ne trouve pas de vitamine C pour enfants qui en contienne suffisamment. Que donnez-vous à vos enfants ?** En ce qui concerne le dosage thérapeutique de la vitamine C, nous avons aussi eu du mal à trouver des compléments pour enfants qui en contiennent plus de 250 mg par dose. J'ai acheté un liquide préparé (sucré) de vitamine C pour enfants et j'y ai ajouté de la poudre de vitamine C supplémentaire lorsque des doses plus importantes étaient nécessaires. Lorsque mes enfants étaient bébés, j'utilisais un mélange de vitamine C à base d'acide ascorbique et à base d'ascorbate de calcium (vitamine C tamponnée) : environ 80/20 respectivement, et je l'administrerais ensuite avec un compte-gouttes ou, lorsqu'ils grandissaient un peu, avec une cuillère à médicaments. Ensuite, nous avons commencé à leur donner de la vitamine C sous forme d'acide ascorbique et d'ascorbate de calcium dans du jus. Si je devais le refaire, j'utiliserais également de la poudre d'ascorbate de sodium car elle est facile à appliquer sur le ventre des enfants et le goût ne les dérange pas.

**Comment faire pour que ma famille proche prenne aussi des vitamines ?** Le plus difficile pour moi, quand je sais que les vitamines guérissent les maladies, c'est de voir d'autres personnes, être malades ou se tourner vers des produits pharmaceutiques dangereux, au lieu d'essayer d'abord la médecine nutritionnelle. Je suis sûr que certaines personnes (et certains médecins) n'en savent pas plus. Mais même lorsqu'ils le savent, et qu'ils continuent à choisir les médicaments plutôt que de changer pour un mode de vie sain, je dois me rappeler cette citation de Will Rogers : "*Les gens changent d'avis par l'observation et non par la discussion.*" La nutrition fonctionne. Elle est sans danger. Elle est efficace. Mais d'après mon expérience, dire aux autres ce qu'ils doivent faire, ça ne marche pas. Ils doivent y arriver par eux-mêmes..

## VITAMINE C et VACCINATION

### La vitamine C peut-elle prévenir les effets secondaires de la vaccination ?

Une dose élevée de vitamine C permet de prévenir et de traiter en toute sécurité les effets secondaires des vaccins. L'expérience nous l'a montré. Nous avons vu la vitamine C à forte dose et à saturation ramener notre fille à la santé après une grave réaction au vaccin. Nous avons vu la vitamine C à forte dose et à saturation prévenir les effets secondaires de la vaccination. Nous avons donné à nos deux enfants des niveaux de saturation de C avant, pendant (oui, directement au cabinet du médecin) et après les vaccinations. Nous ne donnons pas la quantité de vitamine C que nous pensons efficace ; nous en donnons suffisamment pour que le travail soit fait.

Pour plus d'informations sur le dosage de la vitamine C au moment de la vaccination, voici les articles que j'ai écrits sur notre expérience :

"*Don't Vaccinate without Vitamin C ;*

" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>

"*Vaccinations, Vitamin C, Choice*"

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>

Ce 3<sup>ème</sup> article, "*Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR<sup>1</sup> Vaccine,*" disponible sur <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml> concerne aussi notre fille.

Cependant, l'été dernier, notre fils (4 ans) a reçu le premier des deux vaccins MMR obligatoires. En plus de lui donner une dose élevée de vitamine C avant, pendant et après sa vaccination, nous

---

<sup>1</sup>Rougeole, Rubéole, Oreillons

avons suivi les conseils du pédiatre Ralph K. Campbell, MD, qui lui a donné un supplément de vitamine A. En plus du bêta-carotène présent dans ses multivitamines et dans le jus de légumes frais et crus que nous donnons aux enfants chaque matin, il a reçu 5 000 à 10 000 UI de vitamine A supplémentaire sous forme d'huile de poisson préformée la veille et le jour de sa piqûre MMR. Lui aussi n'a pas ressenti un seul effet secondaire dû au vaccin MMR.

En plus, voir "*Vitamin C Prevents Vaccination Side Effects, Increases Effectiveness*" de Thomas E. Levy, MD, disponible sur <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>.

### **Pourquoi avez-vous choisi de faire vacciner vos enfants ?**

Les exemptions de vaccinations pour des raisons philosophiques, personnelles ou de conscience ne sont pas légales dans l'État de New York où vit notre famille. Nous nous conformons aux vaccinations prescrites par l'État, mais seulement celles qui sont exigées pour l'école, et pas plus. Donc oui, nous avons "choisi" de faire vacciner nos enfants. Mais en réalité, nous n'avions pas vraiment le choix.

Alors que nous nous efforçons de rendre obligatoire la sécurité des vaccins, d'exiger un consentement éclairé et de plaider pour un choix réel quant à la vaccination ou non, minimisons dès maintenant tout risque de dommages causés par les vaccins. Les enfants sont impuissants. Nous ne le sommes pas. Que nous ayons le choix de les vacciner ou non, choisissons de leur donner de la vitamine C et beaucoup d'autres choses.

## **VITAMINE C : QUELLE FORME ET QUAND LA PRENDRE**

### **Quelle marque de vitamine C recommandez-vous ?**

Je ne cautionne ni ne recommande aucune marque de vitamines (ni le veux). Je peux vous dire ceci : J'achète des vitamines sans édulcorants, colorants et arômes artificiels... et j'appelle la société si j'ai des questions sur les ingrédients ou la puissance. Je lis et compare de nombreuses étiquettes et je choisis la meilleure option possible (et la plus abordable) qui donne des résultats. J'ai utilisé/j'utilise des capsules, des comprimés, des produits à mâcher, de la poudre et de la vitamine C liposomale. En règle générale, si des doses très élevées sont nécessaires, j'utilise des poudres/cristaux de vitamine C mélangés à du jus. Pour des doses quotidiennes régulières, je prends des gélules.

### **Quand dois-je prendre mes vitamines ?**

Je prends les miennes en doses fractionnées, tout au long de la journée et avec de la nourriture. Mes compléments alimentaires avant (ou entre) les repas comprennent du magnésium et des probiotiques. Je prends de la vitamine C chaque fois que j'y pense, avec ou sans nourriture. Je prends les vitamines B ensemble, car ainsi, elles sont les plus efficaces, mais je prends un supplément de niacine seule, selon mes besoins. Je prends le fer séparément de la vitamine E, et je prends toujours du zinc avec les aliments pour éviter les maux d'estomac.

## **VITAMINE C: GROSSESSE et LACTATION**

### **J'ai entendu dire qu'une prise excessive de vitamine C pendant la grossesse provoque le scorbut du rebond infantile. Est-ce vrai ?**

Selon le docteur Alan Gaby, le "scorbut infantile" est un mythe : la consommation de grandes quantités de vitamine C pendant la grossesse ne provoque pas le scorbut infantile à la naissance. Cependant, pourquoi arrêter une bonne chose après la naissance ? Le docteur Frederick R. Klenner recommande de consommer 50 mg de vitamine C par jour dès la naissance et 1 000 mg par jour par année d'âge jusqu'à dix ans, pour une dose totale pouvant atteindre 10 000 mg par

jour.

### **Je suis une mère qui allaite. Quelle quantité de vitamine C dois-je prendre ?**

Votre dose optimale dépend vraiment de vous et de votre bébé. Comment vous sentez-vous ? Comment va votre bébé ? Par exemple, si la mère est très stressée, le lait maternel contient moins de vitamine C pour le bébé. Voici comment j'ai abordé la question avec mes enfants : J'étais très à l'aise de prendre beaucoup de vitamine C. Pendant l'allaitement, je prenais (au moins) 8 000 à 10 000 milligrammes de vitamine C par jour en doses fractionnées fréquentes. Nous avons également donné aux enfants de la vitamine C liquide en petites doses, mais fréquentes, en plus de ce qu'ils recevaient de l'allaitement. Tant qu'ils (et moi) étaients heureux et en bonne santé, tout allait bien.

La saturation (ou tolérance intestinale) est un indicateur très utile du "trop" de vitamine C. Comme les gaz arrivent avant les selles molles, c'est un indicateur utile de "suffisamment" de vitamine C. Si la tolérance intestinale est atteinte et que les selles deviennent fréquentes, liquides ou, comme ce fut le cas pour mon enfant de trois mois allaité, fréquentes et de couleur verdâtre (car elles sont toujours liquides), nous avons réduit la fréquence et la dose, mais nous avons continué à donner de la vitamine C régulièrement, en augmentant la fréquence et la dose de haut en bas selon la situation. Cela demande un peu de pratique, mais comme la vitamine C est très sûre, nous sommes très à l'aise avec le processus de détermination des doses optimales pour nos enfants.

Il est à noter que nous n'amenons les enfants à saturation qu'en cas de maladie, de vaccination, etc. Une fois qu'ils sont à saturation, nous réduisons la dose. Nous continuons à donner du C, mais nous en donnons moins et moins fréquemment. Nous revenons progressivement à leur dose quotidienne normale de 1 000 mg par jour par année d'âge. Pour en savoir plus sur le dosage des vitamines et la sécurité pendant la grossesse et l'allaitement, vous pouvez lire mon livre *Vitamins & Pregnancy: The Real Story*.

*(Helen Saul Case, OMNS Assistant Editor, l'auteure de The Vitamin Cure for Women's Health Problems, Vitamins & Pregnancy: The Real Story, et de Orthomolecular Nutrition for Everyone.*

Le service d'information sur la médecine orthomoléculaire, évalué par les pairs, est une ressource d'information à but non lucratif et non commercial

**Commentaires et contact media : [drsaul@doctoryourself.com](mailto:drsaul@doctoryourself.com)** L'OMNS accueille favorablement les courriels (en anglais) des lecteurs individuels, mais ne peut y répondre. Les commentaires des lecteurs devi(ennent la propriété de l'OMNS et peuvent ou non être utilisés pour la publication.

Click here to see a web copy of this news release: [http://orthomolecular.activehosted.com/p\\_v.php?l=1&c=89&m=93&s=1ffeff6271a06a5ac56ddd7fd1999c59](http://orthomolecular.activehosted.com/p_v.php?l=1&c=89&m=93&s=1ffeff6271a06a5ac56ddd7fd1999c59)

---

This article may be reprinted free of charge provided 1) that there is clear attribution to the Orthomolecular Medicine News Service, and 2) that both the OMNS free subscription link <http://orthomolecular.org/subscribe.html> and also the OMNS archive link <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> are included.

---

Wichita, Kansas 67219  
United State