

# Supplémentation Vitaminique, les Avantages sont Réels

## Editorial de Ralph K. Campbell, MD et d'Andrew W. Saul

(OMNS 23 janvier 2020) Le seul avantage de vieillir est peut-être de pouvoir regarder en arrière et de voir ce qui a fonctionné et ce qui ne l'a pas fait. La connaissance des maladies graves dues à une carence en vitamines est un exemple d'apprentissage à la dure. L'association de la vitamine B1 (thiamine) avec le bériberi a peut-être été le premier exemple des conséquences du raffinage d'un aliment. Le rejet du broyage de l'enveloppe extérieure peu attrayante du riz contenant la thiamine, provoquait la maladie. Aucun médicament ne pouvait remplacer cette "amine vitale", essentielle qui manquait. C'est ainsi que les "vitamines" ont reçu leur nom pour la première fois.

## Les années 1930

Au début des années 1930, d'autres substances vitales de ce type ont été isolées et appelées également vitamines. De nombreuses études ont été réalisées pour déterminer quelles vitamines se trouvaient dans quels aliments, et elles ont ensuite été produites sous forme de compléments. Le public semblait désireux d'en savoir plus ; les vitamines étaient un sujet très populaire. Les connaissances communes dépassaient ce qui a été présenté à la plupart des étudiants en médecine. Récemment, nous constatons une reconnaissance et un redressement correction de cette inadéquation dans l'éducation nutritionnelle des étudiants en médecine.

## L'Après-Guerre

Un grand changement est intervenu après la fin de la Seconde Guerre mondiale : de nombreux nouveaux médicaments ont été mis sur le marché. Les médicaments sont conçus pour renforcer ou inhiber une réaction biologique spécifique. Les vitamines, en tant que cofacteurs nécessaires à de nombreuses enzymes, le font également. La différence est que le médicament est conçu pour cibler une action spécifique, alors qu'un nutriment agit de concert avec d'autres nutriments. Cela peut rendre difficile l'attribution de résultats, qu'ils soient bons ou mauvais au titre d'un seul nutriment. Mais les médicaments et les vitamines fonctionnent tous deux selon le principe de donner la quantité suffisante pour pousser l'équation jusqu'à l'effet désiré.

## Dosage

Des quantités insuffisantes que ce soit d'un médicament, ou d'une vitamine, ne donneront pas de résultats. Comme l'a dit le docteur Abram Hoffer, ni 500 unités d'un antibiotique, ni 500 mg de vitamine C n'auront de résultats. Les premières études censées "prouver" que la vitamine C était sans valeur ont utilisé des quantités trop faibles pour présenter une quelconque valeur. Linus Pauling et d'autres chercheurs ont dit la même chose : si vous voulez construire une maison, assurez-vous d'avoir suffisamment de briques. C'est la base de la prévention et du traitement des mégavitamines.

## Beta carotène

Étonnamment, certains prétendent encore que les suppléments de vitamines sont en fait nuisibles. Ils font souvent référence à une "étude" affreuse de 1994, selon laquelle le bêta-carotène aurait causé le cancer du poumon. Cette étude a commencé par une conclusion toute faite selon laquelle le bêta-carotène est mauvais. Comme pour garantir qu'il serait trouvé en conséquence, l'étude a utilisé comme sujets des fumeurs de longue date. Il est bien connu que le tabagisme, en raison des effets cancérigènes des goudrons de tabac, est une cause directe du cancer du poumon. Accuser une vitamine comme cause, malgré une myriade d'études montrant que le bêta-carotène est préventif, n'a aucun sens. [1]

Abram Hoffer, MD, a souligné que

*"Avec ce groupe de gros fumeurs, il est certain qu'une grande partie avait déjà le cancer. . . Le groupe bêta-carotène a fumé un an de plus que le groupe sans bêta-carotène... Quelle est l'importance d'une année supplémentaire de tabagisme lourd dans l'augmentation du nombre de cancers du poumon avancés ? Les auteurs n'en parlent pas".*

Bien que le commentaire du Dr Hoffer ait été publié à la fois dans une revue médicale [2] et dans la *Townsend Letter for Doctors* [3], peu de médecins l'ont vu. Peut-être que trop de médecins sont trop occupés pour le lire. Tous les médecins sont gênés par le fait qu'ils ne disposent que d'un temps très limité pour chaque patient lors d'une visite, et qu'ils doivent passer beaucoup trop de temps à l'ordinateur à tenir des dossiers, à s'occuper des assurances et à remplir des mandats gouvernementaux.

Les médecins doivent garder un esprit ouvert sur la thérapie par les vitamines. Nous devons éviter l'erreur que de nombreux politiciens commettent : *S'ils ne sont pas d'accord avec moi, ils sont alors l'ennemi*. Une bonne médecine devrait au moins écouter et examiner l'autre partie.

*(Nous avons le regret d'annoncer que le Dr Ralph Campbell, rédacteur en chef collaborateur de l'OMNS et pédiatre à la retraite, est décédé à l'âge de 92 ans. Cet éditorial inédit a été réalisé par Andrew Saul, rédacteur en chef de l'OMNS. Ils sont les coauteurs de The Vitamin Cure for Children's Health Problems et de The Vitamin Cure for Infant and Toddler Health Problems).*

## **Références bibliographiques**

1. **Saul AW.** Which kills smokers: "Camels" or carrots? Are smokers getting lung cancer from beta-carotene? Orthomolecular Medicine News Service 2008. 4:23, Nov 18.  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>
2. **Hoffer A.** The Finnish antioxidant and lung cancer study. J Orthomolecular Med 1994. 9:2, 67-70.  
<http://orthomolecular.org/library/jom/1994/pdf/1994-v09n02-p067.pdf>
3. <https://www.tldp.com/Indices/96authr.htm>  
Also: <https://www.townsendletter.com/Oct2007/EDvitaminwar1007.htm>