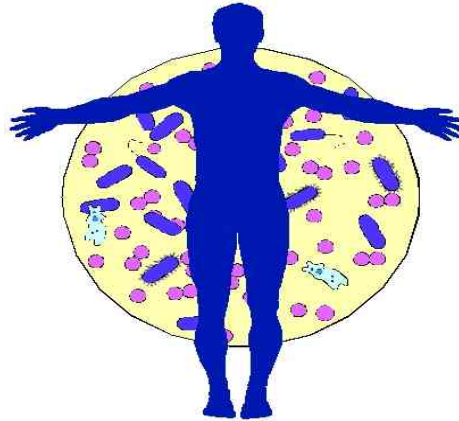


Les pandémies (H5N1- H1N1...)



**On parle depuis un bon moment de la probabilité d'une "Pandémie" de grippe dans le monde entier avec la possibilité de millions de morts selon l'organisation Mondiale de la Santé (OMS)
J'aimerais parcourir avec vous les faits et les éventuelles réponses naturelles que nous pouvons mettre en oeuvre.**

Michel Vanhove

Une pandémie est la contagion d'une maladie au niveau d'un continent, voire dans certains cas à l'échelle de la planète.

Exemples des pandémies:

- La Peste noire, qui établit durablement la peste en Europe
- La Grippe espagnole de 1918 à 1920 a été la pandémie la plus mortelle de l'histoire de l'Humanité (50% de la population touché, 20 à 50 millions de morts)
- Le SIDA est aujourd'hui considéré comme une pandémie, et semble devoir devenir la plus mortelle de l'histoire humaine.)

La **grippe** est une maladie virale provoquée par un virus à un ARN, *Myxovirus influenza*, agent infectieux naturel de l'homme et de nombreux animaux tels que le porc, le cheval, et de nombreux oiseaux. Il existe trois grands groupes de virus influenza nommés A, B et C

Virologie

Chez l'homme, on recense, en général, deux épidémies de grippe:

- la première et la plus virulente, en général en novembre-décembre, causée par des virus de **type A**.
- la seconde, en janvier-février, causée par des virus de **type B**.

Les virus de la grippe sont hautement mutatoires et changent rapidement. C'est pourquoi, un nouveau vaccin doit être produit chaque année. Un individu infecté va développer, après la maladie, une immunité au type de virus qu'il a contracté, et cette immunité va durer plusieurs années, mais en s'affaiblissant. S'il rencontre un virus de la grippe très différent, son système immunitaire ne parviendra pas à la contenir.

Les virus de type A et B possèdent deux protéines majeures à leur surface, au sommet de **spicules**: la **neuraminidase** et l'**hémagglutinine** qui existent en

plusieurs **allèles**. On note en général ces virus avec la notation: *type(Hallèle de l'hémagglutinine N allèle de la neuraminidase)*

Ainsi, par exemple, A(H1N2) signifie virus de la grippe type A, avec l'allèle n°1 de l'hémagglutinine et l'allèle n°2 de la neuraminidase.

Il existe 15 allèles différents de l'hémagglutinine, tous sont présents dans les virus circulant chez les oiseaux; seuls les hémagglutinines H1, H2 et H3 sont présents dans les virus pathogènes pour l'homme. De même, des neuf allèles de la neuraminidase présents chez les virus aviaires (N1 à N9) seuls deux types se retrouvent chez l'homme (N1 et N2). Les virus de type C, moins connus et moins étudiés, n'ont qu'un seul type de **spicule**.

Si la plupart des mutations des virus humains de la grippe sont peu importantes et n'ont pas d'autres conséquences que des **épidémies** plus ou moins importantes, les choses sont très différentes lorsque le virus subit une mutation majeure. C'est arrivé trois fois au cours du XXe siècle. En **1919** («**grippe espagnole**»), **1957** («**grippe asiatique**»), et **1968** («**grippe de Hongkong**»). Dans de tels cas, de vastes **pandémies** se développent et se caractérisent par une morbidité et une mortalité très importantes. Ainsi la «grippe espagnole» a fait quelque 40 millions de victimes, dont plus de la moitié chez les jeunes adultes. Le virus en cause, proche de la grippe porcine, était très différent de ceux auxquels l'humanité était accoutumée.

Diagnostic

En pratique médicale courante, le **diagnostic** de grippe est simple à poser: il associe une présomption clinique (**fièvre** élevée avec frissons, **douleurs** diffuses en particulier des **muscles** et des **articulations**, **toux**, **céphalées**, sensation de malaise général) à des

arguments d'ordre épidémiologique (période hivernale et contact récent avec un individu grippé). L'incubation de la maladie est de 48 heures, et les symptômes s'amendent spontanément en une semaine. La grippe grave ne doit jamais être méconnue du fait de la possibilité de décès: il faut savoir que le grippé est la seconde cause de mortalité par maladie infectieuse en France (derrière la pneumopathie à pneumocoque). Ce tableau clinique particulier associe des signes aspécifiques de grippe avec une insuffisance respiratoire aiguë, et parfois défaillance multi-viscérale. Elle est toujours consécutive à l'infection d'un sujet fragilisé. Le diagnostic de certitude par identification du virus est exceptionnellement nécessaire, en dehors de signes de gravité clinique ou d'étude épidémiologique : on pratique dans ce cas une immunofluorescence indirecte sur les sécrétions nasales.

Prévention et traitement (approche allopatique)

La vaccination est la meilleure (taux de protection de



l'ordre de 60 %) - et la seule (sauf à s'isoler) - manière de se protéger contre la grippe. Elle est gratuite en France, pour tous les sujets à risque de grippe grave: individus de plus de 65 ans, insuffisants respiratoire chronique, etc. Il existe des antiviraux, l'oseltamivir (Tamiflu®) et le zanamivir (Relenza®), qui s'attaquent directement aux neuraminidases, glycoprotéines de l'enveloppe du virus. Ils peuvent diminuer un peu l'importance des symptômes et la durée de l'affection. Mais ils sont coûteux, non remboursés par la sécurité sociale française (pas plus que par la sécurité sociale belge), et peu efficaces.

Le Tamiflu

Pour soigner les personnes atteintes de la grippe aviaire, l'OMS recommande un traitement à partir d'anti-viraux et des vaccins les plus puissants connus. Il n'y a toutefois que deux molécules connues pour leur efficacité face à des virus comme le H5N1 : l'oseltamivir et le zanamivir. Le zanamivir est commercialisé par GlaxoSmithKline sous le nom de Relenza, mais ses effets sont assez incertains. L'oseltamivir donne le Tamiflu des laboratoires Roche (Suisse), considéré comme le meilleur médicament sur le marché. Mais outre la situation de monopole de la firme, déjà signalée, se pose le problème de matière première. Le tamiflu est en effet fabriqué **à base d'extraits de badiane (anis étoilé)** dont l'exportation est contrôlée quasi-exclusivement par la Chine. Le Tamiflu, produit par Roche, le meilleur antiviral disponible sur le marché pour limiter les effets de la maladie, est produit à partir d'une plante bien particulière, la badiane, **ou anis étoilé (*Illicium verum*)**, cultivée dans le sud de la Chine

entre Shanghai et la frontière vietnamienne. Très utilisée en médecine et en alimentation, c'est même le composant de base du pastis marseillais depuis 1932 ! Il existe de l'anis étoilé d'autres provenances (Japon, Vietnam), mais son utilisation vient d'être interdite, car il s'est avéré toxique. Bref, les Chinois sont les maîtres de l'approvisionnement de cette matière première.

Processus de fabrication du Tamiflu:

-extraction des semences de badiane de l'acide « shikimic », pour être converti en « epoxide » durant un processus qui demande trois étapes chimiques à basse température élaboré à 7 sites différents. L'étape la plus dangereuse implique la conversion de « epoxide » en « azide » dans une réaction qui produit un matériel extrêmement explosif. Ceci est opéré par une société spécialisée, en petites quantités pour réduire le risque d'explosion. En ce moment (octobre 2005), seulement une société Américaine et deux sociétés Européennes ont reçu l'autorisation de fabrication par les autorités. L'étape finale consiste à produire des cristaux du composant actif du Tamiflu, dont le nom chimique s'appelle « oseltamivir », qui sont ensuite séchées sous vide puis converti en capsules.

Les réponses naturelles:

De plus en plus de personnes sont méfiantes envers les vaccinations, leurs effets secondaires font de plus en plus peur.

J'aimerais vous présenter quelques remèdes naturels:

En Phytothérapie:



-Echinacea purpurea

Cette plante possède des vertus immunostimulantes en augmentant les macrophages et les interleukines. Les indigènes d'Amérique du Nord l'utilisent contre les morsures de serpents. Elle est aussi utilisée comme régulateur des sécrétions bronchiques en complément de stratégie anti-infectieuses déclarées.



-Uncaria tomentosa (Griffe du Chat)

Les tribus indigènes d'Amérique du Sud l'ont employés pour traiter de nombreux maux : les tumeurs, les inflammations, les rhumatismes, les ulcères gastriques, la gonococcie et la dysenterie. le diabète, le cancer de l'appareil urinaire chez la femme, les cirrhoses, la régularisation "des dysfonctionnements de l'organisme", les fièvres, les abcès le nettoyage des organes du corps, les hémorragies, nettoyage des impuretés de la peau, épurateur du sang, les cycles menstruels irréguliers et pour différentes tribus indigènes du Pérou, un contraceptif à forte dose. Les Indiens considéraient ses guérisons comme miraculeuses.

Contre-indications : Femmes enceintes et qui allaitent. Enfants de moins de 3 ans. Possibilité d'interaction avec certains médicaments.

-Eleuterococcus (Eleuterococcus senticosus)

On utilise la racine. On l'appelle aussi balsamique de Sibérie, c'est le ginseng de Sibérie. Elle contient des composés aromatiques triterpéniques qui renforcent la résistance à la fatigue et au froid. Cette plante est considérée comme un adaptogène majeure en Russie car elle améliore les performances des sportifs sans être considérée comme dopante.

-Le Lapacho (Tecoma adenophylla)

On l'appelle arbre sacré des Incas, arbre de vie. C'est une plante brésilienne dont on utilise l'aubier et les jeunes tiges. Elle est considérée par les Aztèques et les Incas comme un remède très précieux. C'est le seul arbre à être complètement immunisé contre les infections provenant des champignons. Il a des propriétés antiseptiques et anti-infectieuses internes et externes. Ses constituants, le xyloïde et le lapachol ont été reconnus comme des antibiotiques, anti-inflammatoires, antifongiques très efficaces.

-Astragalus (Astragalus membranaceu)

Connu pour être un équivalent du Ginseng, c'est un remède important de la pharmacopée chinoise. Appelé Huang Qi cette plante pousse en montagne entre 1500 et 3000m d'altitude, au bord des forêts, et aime le soleil et un climat sec. Les rhizomes des plantes de plus de 4 ans sont ramassés à l'automne et mises à sécher. C'est la plante la plus utilisée pour stimuler l'énergie et renforcer les défenses naturelles du corps.

Ces produits se vendent en règle général sous forme de teintures mères (extraits de plantes: mélange d'eau et d'alcool) et sont pris à ratio de 10 à 25 gouttes trois fois par jour, mélangées dans un peu d'eau.

La dose peut être augmenté à 10 gouttes chaque heure dans des cas graves (fièvres etc...)

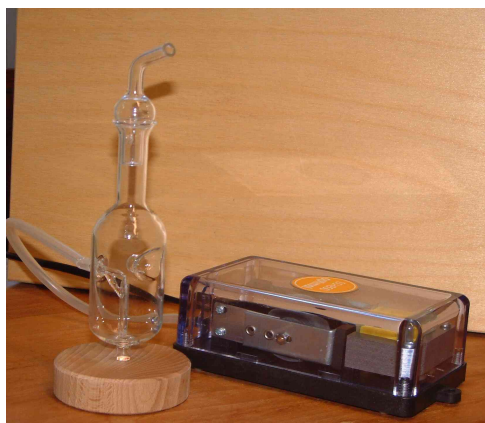
On trouve parfois des mélanges de ces plantes réunies dans une bouteille, nous parlons alors de "synergies" ou "complexes" de teintures mères.

L'expérience montre qu'il est bon d'alterner l'usage de ces extraits de plantes et éviter de les prendre pendant des périodes trop longues: l'effet immuno-stimulant diminue en effet (selon des études cliniques) après trois semaines d'usage affilée.

Aromathérapie:

1) Par voie de diffusion:

Prévention (par diffusion dans l'atmosphère avec un diffuseur d'arômes):



Un diffuseur d'arômes.

Les diffuseurs électriques d'arômes produisent des aérosols véritables, sans chauffer, ni utiliser de gaz auxiliaires. Un bon diffuseur a la capacité de diffuser les huiles essentielles telles une petite fumée, en multipliant ainsi des dizaines de milliers de fois la surface de contact ionisante et aromatique.

Ainsi diffusées, les huiles atteignent également les moindres recoins des lieux qu'elles désinfectent. Ceci est particulièrement intéressant lors des épidémies ou de maladies contagieuses, mais aussi et surtout pour des personnes souffrant d'allergies respiratoires.

Notons que la valeur thérapeutique est nettement supérieure comparée aux huiles chauffées dans de l'eau bouillante.

Quelques données scientifiques:

Le Pr. Griffon, Directeur du Laboratoire de Toxicologie de la Préfecture de police, membre de l'académie de Pharmacie et du Conseil supérieur d'hygiène, étudia l'activité antiseptique d'un mélange d'essences aromatiques * pour la purification bactériologique de l'air.

Son compte rendu, daté du 7 janvier 1963, spécifie que les recherches ont été effectuées avec la collaboration du service vétérinaire sanitaire de Paris et de la Seine.

Le mélange d'essences fut dispersé sous forme de brouillard à l'aide d'un appareil aérosdiffuseur. Le Pr. Griffon étudia la vitalité des germes microbiens existant en suspension dans l'air avant et après l'action d'un brouillard du mélange utilisé, les germes étant reçus, en se déposant spontanément sur des boîtes de Pétri ouvertes.

Les résultats peuvent être ainsi résumés:

A 15 cm du sol (lieu où la pullulation microbienne est des

plus importantes, beaucoup plus qu'à 60 cm, 1 m et plus), les boîtes de Pétri, ouvertes depuis 24 heures dans une pièce non encore traitée par pulvérisation, montrèrent:

210 colonies de flore microbienne totale, dont 12 de moisissures et 8 de staphylocoque.

...Or si l'on traite la pièce par une pulvérisation d'essences aromatiques, les boîtes ouvertes 15 minutes après la nébulisation ne montrent **plus que 14 colonies de flore microbienne totale, dont 4 de moisissures et 0 de staphylocoques.** Trente minutes plus tard, les chiffres sont respectivement de **4- 0 et 0.**

En somme, en 1/2 heure les essences aromatiques ont détruit dans l'air ambiant toutes les moisissures et tous les staphylocoques et n'ont laissé que 4 colonies microbiennes sur 210 au début.

**Ce mélange comporte les essences de pin, de thym, de menthe, de lavande, de romarin, de girofle et de cannelle.*

** Les boîtes de Pétri sont formées de 2 disques de verre, creux, pouvant s'emboîter l'un sur l'autre, comme une boîte ronde et son couvercle. Dans le disque inférieur formant la boîte proprement dite, on coule un bouillon de culture destiné à étudier les colonies microbiennes qui s'y développent.*

"Aromathérapie" Jean Valnet; 1964

Quelques HE populaires pour la diffusion: (assainissant l'air)

Basilic-Ocimum basilicum
Bergamotte, zeste-Citrus bergamia
Bois de rose-Aniba rosaeodora
Cajepout-Melaleuca minor
Citron, zeste-Citrus limon
Eucalyptus globulus
Eucalyptus radiata
Geranium-Pelargonium graveolens
Hyssop officinalis
Hyssop officinalis montana/canescens
Lavande
Lavandin (les)
Lemongras-Andropogon citratus
Litsea-Litsea citrata
Mandarine, zeste
Menthe (les)
Mirte (les)
Niaouli-Melaleuca quinquinervia
Orange, zeste-Citrus sinensis
Origan-Origanum vulgare
Picea-Picea mariana
Pin baumier-Abies balsamea
Pin noir-Pinus austriaca
Pin sylvestre-Pinus sylvestris
Ravensara aromatica
Rosmarin (les)
Sapin (les)
Tea tree-Melaleuca alternifolia
Thym (les), surtout CT linalol
Ylang ylang (les)-Cananga odorata

Les HE contenant des molécules anti-infectieux puissants:

Carvacrol:

Origan (coridothymus capitatus): 62%
Origan (origanum compactum): 49,5%
Origan (origanum vulgare ssp Hirtum): 59,7%
Sarriette (satureia montana): 55%
Thym (thymus vulgaris et carvacrol): 41,8%
thym et paracyme: 21,5

Thymol:

Basilic (ocimum gratissimum et thymol): 27,3%
Origan (origanum vulgare ssp Hirtum): 13,7%
Sarriette (satureia montana): 4%
Serpolet (Thym (thymus serpyllum): 42%
Thym (thym et thymol): 48,26%
Thym (thymus zygis et thymol): 49,8%
Ajowan (trachyspermum amni) : 48,5%

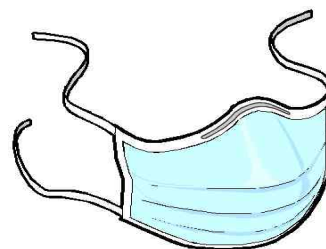
Eugenol:

Cannelle (cinnamomum zeylanicum nees), feuille: 81%
(cinnamomum zeylanicum) écorce: 3,6%
Girofle, clous (eugenia caryophyllata): 73,3%
Basilic (ocimum gratissimum et eugenol): 85,1%
Bay St Thomas (pimenta racemosa): 56,1%

Cinnamaldehyde:

Cannelle (cinnamomum zeylanicum) écorce: 46,5%
(cinnamomum zeylanicum) racine: 78,1%
(cinnamomum zeylanicum nees), feuille: 2,2%

« Ainsi les Pr Courmont, Morel et Rochaix ont montré que vis à vis du bacille tuberculeux, si la dose infertilisante pour le phénol était de 8 pour 10000, elle n'était que de 4/10000 pour l'essence de menthe, 1/10000 pour le thym, 0,5/10000 pour le girofle; et j'ai choisi le cas d'une bacille particulièrement résistant. Le Pr Pellecuer et coll. ont montré que la sarriette était active sur de nombreux germes à des doses de 2 à 8 fois plus faibles que le thym, de 2 à 20 fois moindres que les essences de lavande, d'aspic, de lavandin et de romarin. »
Dr Jean Valnet, Aromathérapie



Note:

Il est bon d'envisager de porter des masques en cas de pandémie (d'usage en Chine et au Hong-Kong durant la crise du SRAS), on peut envisager de mettre quelques gouttes de HE sur les tissus, en évitant de mettre les HE trop irritants, donc en privilégiant les HE à citrals et les agrumes pressées à froid. Le tableau ci-contre indique bien l'huile essentielle privilégiée: le Backhousia, avec le taux de citrals le plus élevé, ayant un prix tout à fait abordable, comparé à la mélisse ou la verveine.

Citrals:

Les citrals sont composés de deux composants, le géraniol et le néral.

Géraniol:

Backhousia citriodora: 51,4%

Lemongrass (Cymbopogon flexuosus): 44%
Lantane blanc à citrals (Lippia alba) 40,95%
Melissa officinalis: 13,70%

Néral:

Backhousia citriodora: 39,3%
Verveine des Indes (Cymbopogon citratus DC Stapf.): 33,5%
Lemongrass (Cymbopogon flexuosus Stapf.): 29%
Verveine des Indes (Lippia citriodora): 12%
Litsée citronnée (Litsea cubeba) : 33,8%
Eucalyptus staigeriana: 9,1%

2) Par voie cutanée: (désinfection des mains ou massage contre les toux)

Plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées:
(choisir trois HE dans la liste)

- Pin sylvestre (Pinus sylvestris)
- Ravintsara (Cinnamomum camphora et cinéol)
- Eucalyptus radiata
- Eucalyptus smithii
- Niaouli (Melaleuca quinq. Ct cinéol)
- Cajeput (Melaleuca cajuputi ou ~leucadendron~minor)
- Manuka (Leptospermum scoparium)
- Lavande aspic (Lavandula latifolia)

Masser plusieurs fois par jour le thorax et le dos.

Désinfecter les mains avec ces mélanges.

Eviter l'application non diluée sur la peau: le réserver à des situations extrêmes! (risque d'allergie, même avec les HE soit-disant inoffensives! Les dilutions «habituels» se situent pour les adultes autour de 4 à max 10 %, pour les enfants entre 2 et 4%.

Exemple:

Un mélange pour le corps de 4 % d'huiles essentielles comportera 4 fois 20 à 30 gouttes pour un volume de 100 ml, donc 4 ml d'huiles essentielles dans l'huile de jojoba ou un mélange d'huiles végétales (amande, sésame, abricot, calophyle etc...)

3) Par voie orale:

Les HE immunostimulantes:

-Eucalyptus radiata

Australie, profil de composants actifs différent de l'eucalyptus globulus.

-Ravintsara

(Cinnamomum camphora et cinéol) Venant exclusivement du Madagascar, à ne pas confondre avec les deux autres «ravensara», c'est à dire l'actuel ravensara aromatica et le ravensara anisata). En effet, des confusions de noms existaient entre ces trois huiles essentielles durant un long moment.

-Encens de Somalie

(Boswellia carterii)

L'encens, produits déjà mentionné dans l'ancien testament, ayant une valeur marchande plus élevée que l'or a de multiples propriétés, entre autres immunostimulantes.

-Tea tree ou Herbe à Thé

(Melaleuca alternifolia), venant d'Australie.

-Thym

(Thymus vulgaris, les chemotypes à thymol, linalol et à thuyanol.

-Badiane ou anis étoilé,

(Illicium verum)

L'anis étoilé occupe une place à part, car en règle générale pas considérée comme une HE immunostimulante, mais comme nous venons de le voir, partie essentielle du produit «Tamiflu». L'huile essentielle a des vertus digestives et antispasmodiques.

-Origan (Origanum vulgare, origanum compactum, origanum capitatum)

Probablement l'huile essentielle la plus puissante anti-infectieuse. Très riche en carvacrol, puissant mais très irritant par voie orale: prendre en petite dose! Ne pas prendre sur des longues périodes, car toxique pour le foie.

Conseil d'utilisation:

-Par voie orale: ne jamais prendre plus de 3 à 5 gouttes par jour, et dans un temps limité (en général quelques jours, au maximum 15 jours), sinon en consultation avec un naturopathe ou médecin aromathérapeute.

On peut mélanger les huiles essentielles dans du miel (50 gouttes dans 250 gr: 1 cuillère à café correspond alors à la prise d'une goutte d'huile essentielle).



Les huiles essentielles peuvent aussi être prises avec des teintures mères au lieu de les mélanger dans de l'alcool. On peut donc imaginer des mélanges de 2 % de HE dans par exemple la teinture mère d'echinacea purpurea.

Les Oligo-éléments:

Ils sont à utiliser en cure de trois semaines début octobre. On conseille les associations Manganèse-Cuivre et Cuivre-Or-Argent qui modifient et renforcent le terrain atteint par la fatigue d'automne ou les premiers rhumes. On les alterne un soir sur deux pendant trois semaines sous formes de granules, d'ampoules ou de soluté buvable. La cure peut être renouvelée avec bénéfice en février.

Chlorure de magnésium:

En vente chez le pharmacien.

Découvert par Prof. Pierre Delbet (1861-1957), se disait que les anti-septiques-qui sont des poisons pour les microbes-le sont donc obligatoirement aussi pour les cellules qu'ils altèrent et détruisent en grand nombre, ce qui diminue la résistance des tissus et favorise en second temps l'infection: l'opposé du but recherché!

Au lieu de les affaiblir, ne vaudrait-il pas mieux soutenir l'effort de ces cellules, héréditairement adaptées à la lutte contre les agents de l'infection? C'est ainsi que la protection des cellules (cytophylaxie) est devenu l'un des principes fondamentaux de sa technique chirurgicale. Son idée-maîtresse devint alors: «Augmenter la résistance des cellules pour qu'elles puissent triompher des microbes».

Utilisation:

Chlorure de magnésium en sachets de 20 g:

dissoudre 20 gr dans un litre d'eau.

Effet préventif:

1 Verre matin et soir pendant quelques jours

Maladie aiguë: débiter par deux ou trois doses rapprochées à trois heures d'intervalle, puis prendre un verre (125 cc) toutes les six heures pendant quarante-huit heures, puis toutes les douze heures. On termine par un verre au coucher pendant une semaine, pour restaurer le bon état immunitaire.

Delbiase:

Commercialisée en pharmacie (Laboratoire promédica). La présentation sous forme de comprimés convient particulièrement aux voyages. De plus, l'adjonction au chlorure de magnésium d'un autre sel hydrogéné en renforce l'efficacité et accentue l'effet légèrement euphorisant du produit.

Préparation: dissoudre un ou deux comprimés de delbiase dans un verre d'eau (ne vous en étonnez pas: la dissolution est un peu longue à se produire).

Chlorure de magnésium injectable

Commercialisé en pharmacie (Laboratoire Meram). Les ampoules sont dosées à 5 g de chlorure de magnésium pour 20 ml de sérum physiologique. Cette formule ne s'utilise qu'en situation de grande urgence, lorsque l'on a trop attendu. Par exemple, dans des cas déclarés de tétanos, de méningite, leucémie aiguë. L'injection se pratique par voie intraveineuse lente (en 20 minutes).

Cytodelbiase

Cette pommade est aussi vendue en pharmacie (Laboratoire Promédica). Elle permet, entre autres indications, de traiter les problèmes de peau.

Vitamine C

De préférence de produits à base d'acerola, car ce fruit est le plus concentré en vitamine C. Ceux-ci ont l'avantage de contenir des flavonoïdes qui sont des co-facteurs intéressants de la vitamine C. D'ailleurs, dès les années 50, les praticiens avertis recommandaient d'utiliser ces produits avec la vitamine C parce qu'ils renforcent la perméabilité vasculaires des micro-vaisseaux et luttent ainsi contre la diffusion des virus et bactéries dans l'organisme (on parlait alors de vitamine P ou de facteur P pour évoquer cette Perméabilité).

Quels sont les apports optimum de vitamine C pour l'organisme ? Le Dr Frei propose la dose de 200mg/j.

Mais il précise, et c'est très important, qu'il s'agit de l'apport pour l'homme jeune et en bonne santé. Il reconnaît toutefois que l'on peut, même dans ce cas, augmenter encore la concentration du plasma en vitamine C par des apports journaliers plus élevés de vitamine C, ce qui veut dire que la vitamine C supplémentaire n'est pas perdue en totalité par excrétion. Par ailleurs ces 200mg/jour concernent une personne jeune en bonne santé et non stressée. Toute maladie, et en particulier toute inflammation va augmenter, dans des proportions parfois considérables, les besoins en vitamine C. La vitamine C va être captée en priorité par les globules blancs chargés de lutter contre l'inflammation, que celle-ci soit provoquée par la fièvre ou par un phénomène inflammatoire chronique. La capacité de l'organisme à absorber des doses importantes de vitamine C semble d'ailleurs considérablement augmenter dans ces circonstances.

Tout cela conduit à des différences individuelles probablement très prononcées quant à la capacité des individus à assimiler et à utiliser la vitamine C. Les paramètres à prendre en considération incluent en particulier l'âge, le sexe, l'état de santé, le stress et des paramètres génétiques encore inconnus. Compte tenu de ces variations, le Dr Frei (x) estime que l'évaluation du taux plasmatique constitue un bon outil pour ajuster une éventuelle complémentation à un individu donné.

(x) Dr Frei, le nouveau directeur de l'institut Linus Pauling.

