

<https://www.amessi.org/Entretien-avec-le-Dr-Rueff>



Entretien avec le Dr Rueff

- PARTENAIRES AMESSI
- Dr Dominique RUEFF



Date de mise en ligne : dimanche 27 février 2005

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et
Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Pourquoi une Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels ?

Entretien avec le Dr Dominique Rueff (01 Novembre 2004)

Auteur de *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*, édition Albin Michel, 2004.

Pourquoi une Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels ?

S'il existe de nombreuses documentations sur les vitamines et sur les autres suppléments nutritionnels comme les minéraux, les enzymes, les acides aminés ou les acides gras, il n'existait pas, dans la littérature médicale ou spécialisée, d'ouvrage qui ait tenté d'en intégrer l'usage dans un ensemble complet de situations préventives aux différents âges de la vie, de symptômes et de maladies courantes.

Par ailleurs, il me semblait utile de communiquer les expériences et les résultats d'une pratique personnelle de plus de vingt-cinq années de la supplémentation nutritionnelle. En effet, de nombreux utilisateurs n'ont pour tout conseil que les étiquettes des suppléments nutritionnels qu'ils achètent ou ceux que leur donnent ceux qui les leur vendent.

La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels s'adresse à tout adulte et enfant au-dessus de douze ans. Je crois que ce livre est le seul ouvrage actuellement disponible qui permet d'aborder un grand nombre de problèmes de santé, même s'il ne parle pas de tous. Il est présenté un peu comme un dictionnaire ou une encyclopédie, de A comme Z pour zona. En ce sens, et comme une « bible », ce livre devrait trouver sa place dans toute bibliothèque familiale. Je conseille d'en lire, d'abord,

d'un trait la première partie qui définit le sujet : Qu'est-ce qu'une thérapie nutritionnelle ? Qu'est-ce qu'une vitamine ? Un nutriment ? Quelles sont les bonnes façons de les utiliser en complément d'une alimentation optimisée pour tenter de prévenir ou de minimiser les grandes maladies de notre époque.

Puis, vous vous référerez à ce livre comme à un dictionnaire médical : lorsque vous voudrez savoir comment précisément la nutrition et la supplémentation peuvent vous aider, pour telle ou telle affection, ou amplifier les effets d'un traitement médical, voire, parfois, en diminuer les effets secondaires.

Les suppléments nutritionnels peuvent-ils être dangereux ?

La lecture attentive de La Bible des vitamines permet de répondre à cette question. Il existe quelques vitamines bien connues, dont la vitamine A d'origine animale (le rétinol) et la vitamine D, qui peuvent être dangereuses si elles sont prises mal à propos et à doses excessives.

Elles sont d'ailleurs considérées en France comme des médicaments. Mais, dans l'immense majorité des cas, les suppléments nutritionnels ne sont pas dangereux car ils sont conçus pour être utilisés sans prescription médicale. Ce qui ne veut absolument pas dire qu'il faut les prendre n'importe comment et à n'importe quelle dose. Un chapitre du livre est d'ailleurs consacré à ces questions.

Le Lancet vient de publier une étude qui semble suggérer que la prise d'antioxydants pourrait augmenter la mortalité.

[http://www.nutranews.org/img/img_data/guirlande-2.jpg]

C'est une étude purement statistique incluant des groupes de cancers en majorité digestifs, traités bien entendu par des thérapeutiques classiques. Personne n'a jamais prétendu que des antioxydants ou tout autre nutriment étaient susceptibles de traiter avec succès un cancer en pleine évolution, surtout s'il s'agit de cancers du foie et de cancers digestifs pour lesquels on sait bien que même les traitements classiques les plus agressifs ne parviennent pas toujours à venir à bout.

Sur les quatorze études examinées dans la méta-analyse du Lancet, seules trois concernent des personnes en bonne santé. Pour l'une d'entre elles, l'étude dite ATBC, on retrouve le problème d'une supplémentation d'une population à risque (travailleurs de l'amiante, fumeurs) avec de fortes doses de bêta-carotène de synthèse. C'est cette étude déjà ancienne, aux méthodes très critiquées, qui fait dériver les résultats de la méta-analyse à la limite des seuils statistiques significatifs. Cela ne permet pas du tout d'en tirer des conclusions « alarmistes » et « alarmantes » comme le font de manière bien irresponsable certains médias.

Trouver une surmortalité dans des groupes hétérogènes de cancers évolués et traités avec des thérapeutiques multiples et l'attribuer à la prise de vitamines antioxydantes est pour le moins un raccourci plutôt discutable tant au plan de l'éthique que de la science. En conclure ou même simplement laisser supposer que tous les usagers de ces mêmes suppléments, qu'ils soient en bonne santé ou souffrent d'autres pathologies que celles prises en compte dans l'étude, courent un risque de surmortalité relève d'un scientisme primaire ou d'une volonté délibérée de délivrer un message alarmiste ou, encore, d'une inconscience inquiétante.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que nous avons à notre disposition de nombreuses études cliniques d'intervention qui démontrent que l'apparition d'un certain nombre de maladies, y compris de cancers, est en relation avec un statut antioxydant déficitaire. On peut citer l'étude dite « des infirmières » qui, sur 89 000 femmes, en 1998, révèle un risque de cancer réduit de 75 % grâce aux vitamines et, plus près de nous, l'étude française Suvimax, sur 19 000 volontaires ayant pris des vitamines antioxydantes, qui conclut à une diminution de 31 % des cancers chez l'homme.

Mais, comment faire le tri entre toutes ces études ?

Je pense que La Bible des vitamines fait référence à suffisamment d'études et d'ouvrages qui contrebalancent ce type de publication visiblement polémique. Cela dit, je crois que c'est un fait acquis qu'au niveau des médias, qu'il s'agisse des suppléments nutritionnels ou d'autres traitements, on voit alterner des parutions positives et des parutions négatives. Je crois que c'est au lecteur d'acquiescer une certaine maturité vis-à-vis de cela.

Dans un chapitre de votre livre, vous expliquez que les suppléments nutritionnels sont utiles à chaque âge de la vie. Pouvez-vous en dire quelques mots ?

C'est important. D'abord, il faut comprendre que l'on est, quel que soit son âge, son sexe et sa condition physique, à l'instant présent, ce que l'on a construit et, éventuellement, ce que nos parents ont construit sur le plan de la santé. Votre bonne santé ou ma bonne santé peut

dépendre de l'état nutritionnel de nos parents et, en particulier, des suppléments qu'aura pris votre mère pendant la grossesse. C'est très important, car cela peut expliquer, du moins en partie, l'apparition de maladies dans l'enfance, de maladies « nouvelles » qui ne sont pas liées au vieillissement mais à l'environnement et à l'état de santé des parents.

On va prendre un exemple précis. On sait aujourd'hui que les enfants qui naissent de femmes qui ont été déficientes en fer, en folates, en vitamines B, en zinc, en acides gras oméga-3 peuvent avoir divers troubles de croissance, diverses maladies autoimmunes et d'éventuels problèmes susceptibles de se répercuter pendant toute leur vie.

De même, dans l'enfance, la façon dont les enfants sont nourris peut avoir des répercussions sur l'adolescence, sur la puberté, notamment, au niveau hormonal.

Lorsque l'on fait des analyses biologiques à la recherche de déficiences, on se rend compte que la supplémentation nutritionnelle a son utilité. Au cours de la préadolescence et de l'adolescence, on connaît malheureusement les tendances dites « modernes » d'alimentation. Une consommation immodérée de « fast-food » ou de « junk-food » (trop de graisses animales de mauvaise qualité, de sucres à travers les desserts et les sodas... et un manque évident de

« nutriments »...) va conduire presque inexorablement à des déséquilibres nutritionnels qui peuvent être aggravés s'ils sont, en plus, surmenés intellectuellement, physiquement et psychologiquement, ce qui est souvent le cas. Il est alors facile d'imaginer, sans être savant, les compléments alimentaires et suppléments nutritionnels qu'il faudrait leur proposer à cet âge.

Quant à la vie d'adulte, on sait également que toutes nos hormones, tous nos neurotransmetteurs cérébraux et, en fin de compte, tout notre équilibre physiologique et métabolique est dépendant, en amont, de l'équilibre nutritionnel. Cela fait dire que, lorsque l'on observe, aujourd'hui, l'importance de toutes les pathologies chroniques de l'âge adulte, tant au plan psychologique, comme un simple mal-être ou, parfois, une dépression, qu'au plan organique, comme des déséquilibres hormonaux, des risques cardio-vasculaires ou l'apparition de cancers chez des jeunes... on imagine très bien toute l'influence positive que pourrait avoir d'une part, une nutrition réfléchie, élaborée, équilibrée et, d'autre part, une supplémentation si elle est nécessaire et correctement conduite.

Comment savoir si une supplémentation est nécessaire et que choisir ?

Un certain nombre de pistes sont tracées tout au long des chapitres de La Bible des vitamines. Il y a des choses extrêmement simples que chacun peut observer sur lui-même. Je crois qu'il est important, quel que soit son état de santé et son médecin, d'avoir la volonté de prendre aussi sa santé en main et de se fixer des objectifs de « bien-être », voire de prévention personnalisée en fonction des risques que l'on peut connaître pour soi-même mais, également, du fait des maladies de ses parents. Il faut apprendre à se regarder dans le miroir, à se considérer comme « son propre laboratoire de santé ». On sait ainsi, par exemple, que des personnes ayant la peau sèche risquent d'être déficitaires en acides gras et/ou en zinc, que d'autres avec des troubles digestifs chroniques peuvent avoir des problèmes de flore intestinale, eux-mêmes dépendants de suppléments nutritionnelles, ou que les adolescents fatigués, épuisés, parfois déprimés, peuvent être anémiés, manquer de fer ou de certaines vitamines. Quoi de plus facile que de résoudre le problème ? Quand on commence à prendre conscience de tout cela, on peut, à partir de certains « signes extérieurs de santé », faire un véritable « réglage » en profondeur de son organisme. C'est en ce sens que cette « bible » se veut également un traité d'éducation à la prise en charge, par soi-même, de sa santé et d'une certaine prévention. Le second message consiste à informer le public qu'il existe aujourd'hui de plus en plus de médecins dans toutes les régions de France et, même, de l'Europe, qui, à côté ou en complément de leur exercice habituel, font des bilans de vitamines, d'antioxydants, des bilans métaboliques spécifiques... qui permettent de dépister et de préciser des déficiences, des déséquilibres nutritionnels et donc d'orienter vers les suppléments nécessaires, adaptées aux besoins spécifiques de chacun ou d'en vérifier le bien-fondé et les doses utilisées.

[http://www.nutranews.org/img/img_data/guirlande-1.jpg]

Vous recommandez, pour chaque affection, des dosages pour les suppléments nutritionnels que vous conseillez.

Je recommande des dosages pour éviter au consommateur de s'égarer sur des consommations qui ne sont pas forcément nécessaires. Ces recommandations sont faites pour des adultes et des enfants de plus de douze ans.

Pour chaque problème de santé évoqué, un panel de supplémentations est proposé et chacun doit choisir, en fonction de son expérience et de sa réactivité personnelle, ce qui va lui convenir.

Rappelons qu'il faut apprendre à s'observer !

Il ne faut pas forcément prendre tout ce qui est proposé, en tout cas pas au début, mais avancer étape par étape sans négliger les mesures diététiques.

En fait, les nutriments sont cités par ordre décroissant d'importance, les principaux étant indiqués en début de paragraphe.

Une lecture attentive du chapitre concerné aide à faire un choix adapté. Ce choix est presque toujours dépendant de modifications de son alimentation qui sont toujours nécessaires. Si je prends l'exemple de la page 226, la « spondylarthrite ankylosante », les nutriments principaux proposés sont la vitamine C, les flavonoïdes, le curcuma et le thé vert. Ensuite, le cuivre en oligoélément est bien connu comme étant anti-inflammatoire. C'est également le cas du curcuma et du thé vert. Il y a seulement cinq nutriments de proposés.

[http://www.nutranews.org/img/img_data/mp-bible.jpg]

Je crois que là on peut les prendre tous sans difficulté.

Mais si vous ne réduisez pas les apports alimentaires en certaines graisses dites saturées « pro-inflammatoires », prendre des nutriments à visée « anti-inflammatoire » ne vous servira pas à grand-chose.

Pour aider encore le lecteur à bien faire son choix, La Bible des vitamines contient des adresses utiles et des renseignements pratiques concernant la nature des différents nutriments et les façons de se les procurer. Il est proposé une liste de lieux et de laboratoires où commander des suppléments nutritionnels de qualité, des associations où compléter son information, les sites internet, les lettres d'information et revues spécialisés sur la nutrition et les suppléments nutritionnels. Vous trouverez également des fiches sur les principaux nutriments (vitamines, minéraux...) qui peuvent vous guider efficacement sur votre supplémentation au quotidien.

Docteur Rueff, quelle conclusion pour nos lecteurs ?

Celle que je place au début du livre, une citation : ce siècle apportera « la démonstration scientifique que la nutrition a un impact profond sur presque toutes les maladies des sociétés occidentales¹ ».

J'irai même encore plus loin en prévoyant que nos systèmes de santé, s'ils n'intègrent pas rapidement ces données tant au sein de l'éducation et de la sollicitation du public qu'au plan de la formation² des médecins, courent à la faillite. Il y a un réel commencement, en France, de la part du ministère de la Santé. Il faut continuer, aller plus loin et plus vite !

1- *David Servan-Schreiber.*

2- *Nous formons des médecins depuis plus de quinze ans à l'ADNO (site*

www.adno-association.org [http://www.adno-association.org]), qui organise son prochain symposium, à Paris, le 5 décembre prochain.

<http://www.nutranews.org/fra/index...> [http://www.nutranews.org/fra/index.php?articleid=4552]