

La Vitamine E, sûre, efficace pour un Coeur en bonne Santé

Les maladies cardiaques sont la première cause de mortalité aux États-Unis, et les preuves de l'efficacité de la vitamine E pour prévenir et faire reculer les maladies cardiaques sont écrasantes.

Deux études marquantes publiées dans le New England Journal of Medicine [1][2] ont suivi un total de 125 000 professionnels de la santé, hommes et femmes, pour un total de 839 000 personnes-années d'études. Il a été constaté que les personnes qui prenaient des suppléments d'au moins 100 UI de vitamine E par jour réduisaient leur risque de maladie cardiaque de 59 à 66%. Les études ont été ajustées en fonction des différences de mode de vie (tabagisme, activité physique, consommation de fibres alimentaires, utilisation d'aspirine) afin de déterminer l'effet cardiaque de la seule supplémentation en vitamine E. Étant donné qu'un régime alimentaire riche en aliments contenant de la vitamine E, comparé au régime alimentaire moyen, ne présente en outre qu'un léger effet de protection du cœur, les auteurs ont souligné la nécessité d'une supplémentation en vitamine E.

Des chercheurs de l'université de Cambridge [3] en Angleterre ont rapporté que les patients chez qui on avait diagnostiqué une artériosclérose coronaire pouvaient réduire leur risque de crise cardiaque de 77% en prenant une supplémentation de 400 à 800 UI par jour de la forme naturelle (d-alpha tocophérol) de la vitamine E.

Chercheurs et cliniciens pionniers de la vitamine Les E, Wilfrid et Evan Shute ont traité quelque 30 000 patients sur plusieurs décennies et ont constaté que les personnes en bonne santé bénéficiaient au maximum de 800 UI de la forme d-alpha tocophérol de la vitamine E. La vitamine E s'est avérée efficace dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies cardiaques. "La prévention complète ou presque complète des crises d'angine est le résultat habituel et attendu du traitement par l'alpha tocophérol", selon le cardiologue Wilfrid Shute, M. D. M. Shute a prescrit jusqu'à 1 600 UI de vitamine E par jour et a traité avec succès des patients souffrant de thrombose coronaire aiguë, de rhumatisme articulaire aigu, de cardiopathie rhumatismale chronique, de cardiopathie hypertensive, de diabète sucré, de néphrite aiguë et chronique, et même de brûlures, de chirurgie plastique et de mastoplasie.

Physiologie

La vitamine E est un puissant antioxydant dans la phase lipidique (graisse) de l'organisme. Elle peut empêcher la peroxydation des lipides LDL causée par les réactions des radicaux libres. Sa capacité à protéger les membranes cellulaires de l'oxydation est d'une importance cruciale pour prévenir et faire reculer de nombreuses maladies dégénératives.

De plus, la vitamine E inhibe la coagulation du sang (agrégation plaquettaire et adhésion) et empêche l'élargissement et la rupture des plaques.

Enfin, elle possède des propriétés anti-inflammatoires, qui peuvent également s'avérer très importantes dans la prévention des maladies cardiaques. La raison pour laquelle un seul nutriment peut guérir tant de maladies différentes est qu'une carence d'un seul nutriment peut provoquer de nombreuses maladies différentes..

Entre autres choses, la supplémentation en vitamine E :

- * réduit le besoin en oxygène des tissus. [4]
 - * fait fondre progressivement les caillots frais, et prévient les embolies. [5]
 - * améliore la circulation collatérale. [6]
 - * empêche la rétraction des cicatrices au fur et à mesure que les blessures se cicatrisent. [7]
 - * diminue le besoin en insuline chez environ un quart des diabétiques. [8]
 - * stimule la puissance musculaire. [9]
 - * préserve les parois capillaires. [10]
 - * réduit la protéine C-réactive et d'autres marqueurs de l'inflammation [11].
 - * Des preuves épidémiologiques suggèrent également qu'un supplément quotidien de vitamine E peut réduire le risque de développer un cancer de la prostate et la maladie d'Alzheimer. [12, 13]
- Si tous les Américains prenaient quotidiennement un bon supplément de multivitamines-multiminéraux, ainsi que des vitamines C et E supplémentaires, cela pourrait sauver des milliers de vies par mois.

Bibliographie

- [1] Stampfer MJ, Hennekens CH, Manson JE, Colditz GA, Rosner B, Willett WC. Vitamin E consumption and the risk of coronary disease in women. *N Engl J Med.* 1993;328:1444-1449.
- [2] Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC. Vitamin E consumption and the risk of coronary heart disease in men. *N Engl J Med.* 1993;328:1450-1456.
- [3] Stephens, Nigel G., et al. Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). *The Lancet*, Vol. 347, March 23, 1996, p 781-86.
- [4] Hove, Hickman, and Harris (1945) *Arch. Biochem.* 8:395.
- [5] Shute, Vogelsang, Skelton and Shute (1948) *Surg., Gyn. and Obst.* 86:1.
- [6] Enria and Fererro (1951) *Arch. per Ia Scienze Med.* 91:23.
- [7] Shute, Vogelsang, Skelton and Shute (1948) *Surg., Gyn. and Obst.* 86:1.
- [8] Butturini (1950) *Gior. di Clin. Med.* 31:1.
- [9] Percival (1951) *Summary* 3:55.
- [10] Ames, Baxter and Griffith (1951) *International Review of Vitamin Research* 22:401.
- [11] Ridker PM, Hennekens CH, Buring JE, et al. C-reactive protein and other markers of inflammation in the prediction of cardiovascular disease in women. *New England Journal of Medicine*, 2000;342:836-843.
- [12] Ni J, Chen M, Zhang Y, Li R, Huang J and Yeh S. Vitamin E succinate inhibits human prostate cancer cell growth via modulating cell cycle regulatory machinery. *Biochem Biophys Res Commun* 2003 Jan 10;300 (2):357-63.
- [13] Morris M C, Evans D A, Bienias J L, Tangney C C et al. Dietary intake of antioxidant nutrients and the risk of incident Alzheimer's disease in a biracial community study. *JAMA* 287(24):3230-3237.

Qu'est la Médecine Orthomoléculaire

Linus Pauling a défini la médecine orthomoléculaire comme "le traitement de la maladie par la fourniture d'un environnement moléculaire optimal, en particulier les concentrations optimales de substances normalement présentes dans le corps humain". La médecine orthomoléculaire utilise une thérapie nutritionnelle sûre et efficace pour combattre la maladie. Pour plus d'informations : <http://www.orthomolecular.org>

Take the Orthomolecular Quiz at <http://www.orthomolecular.org/quiz/index.shtml>

**Le service d'information sur la médecine orthomoléculaire est une ressource
informationnelle à but non lucratif et non commerciale.**

Rédacteurs

Abram Hoffer, M.D., Ph.D.

Harold D. Foster, Ph.D.

Bradford Weeks, M.D.

Andrew W. Saul, oersonne de contact . email: omns@orthomolecular.org Tel. (585) 638-5357

To UNsubscribe: <http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>