

## Antibiotiques et Vitamines agissent en synergie

(OMNS 3 déc. 2007) Les avantages de l'utilisation de la vitamine C en association avec des antibiotiques sont considérables. Dans un essai contrôlé avec des vaches laitières dont les pis sont infectés, il a été démontré qu'une forte dose de vitamine C a des effets synergiques lorsqu'elle est utilisée avec des antibiotiques [1]. Les vaches ont été divisées en deux groupes. Un groupe a été traité avec des antibiotiques seuls, et l'autre groupe a été traité avec des antibiotiques et l'équivalent humain de 10 000 mg/jour d'injections de vitamine C. Le groupe vitamine C s'est rétabli beaucoup plus tôt : en un peu plus de la moitié du temps.

Chez l'homme, un taux étonnamment élevé de 120 000 mg/jour (près de 2 000 fois l'AJR) de vitamine C, administrée par voie intraveineuse, a été constaté dans un essai clinique en aveugle pour accélérer la guérison de la peau brûlée. [2] 1 000 à 3 000 mg/jour (100 fois l'AJR) de niacine est un traitement standard pour contrôler le cholestérol. Il a été démontré que des doses similaires de niacine réduisaient l'inflammation [4] et les lésions cérébrales après un accident vasculaire cérébral. [5]

De nombreuses preuves montrent que la vitamine D joue un rôle important dans la régulation des réponses du système immunitaire. Beaucoup de ces voies de régulation sont optimisées lorsque la vitamine D est présente dans le sang à des niveaux considérablement plus élevés que les valeurs moyennes dans la population américaine. Une supplémentation régulière en vitamine D, par la prise quotidienne d'une multivitamine et de 1 000 UI de vitamine D supplémentaires par jour, est recommandée. En outre, une dose unique allant jusqu'à 5 000 UI de vitamine D au début d'une infection bactérienne grave doit être envisagée. Les médecins ont désormais accès à des tests de routine pour déterminer le statut en vitamine D. Des tests sanguins périodiques sont recommandés pour toute personne prenant régulièrement de très grandes quantités de vitamine D.

Les médecins qui prennent en charge des infections bactériennes mortelles disposent de nombreuses options pour administrer de la vitamine C et de la niacine. La plus simple est la supplémentation orale à des doses modestes de 2 000 à 10 000 mg/jour de vitamine C et de 100 à 500 mg/jour de niacine à libération prolongée ou de niacine "sans rinçage" (hexaniacinate d'inositol). Les injections peuvent être utilisées pour délivrer des doses beaucoup plus élevées directement sur le site de l'infection. Pour une meilleure prise en charge à domicile des infections respiratoires, il convient de prendre des suppléments de vitamine C, de vitamine D et de niacine en même temps que des antibiotiques ou d'autres médicaments prescrits.

Il existe aujourd'hui des dizaines de souches de bactéries résistantes aux antibiotiques. On estime qu'elles tuent environ 100 000 Américains par an, soit plus que le sida, le cancer du sein et les accidents de voiture réunis. Une supplémentation en vitamines très puissantes peut prévenir un grand nombre de ces décès et accélérer le rétablissement.

~+++ ( - - ) +++~

## Références

- [1] Naresh, Ram; Dwivedi, S. K.; Swarup, D.; Patra, R. C. Evaluation of ascorbic acid treatment in clinical and subclinical mastitis of Indian dairy cows. *Asian-Australasian Journal of Animal Sciences*, 2002. 15(6), 905-911.
- [2] Dubick, Michael A.; Williams, Chad; Elgjo, Geir I.; Kramer, George C. High-dose vitamin C infusion reduces fluid requirements in the resuscitation of burn-injured sheep. *Shock*, 2005. 24(2), 139-144.
- [3] Brown, B. Greg. Can niacin slow the development of atherosclerosis in coronary artery disease patients already taking statins? *Nature Clinical Practice Cardiovascular Medicine*, 2005. 2(5), 234-235.
- [4] Yu, Bi-lian; Zhao, Shui-ping. Anti-inflammatory effect is an important property of niacin on atherosclerosis beyond its lipid-altering effects. *Medical Hypotheses*, 2007. 69(1), 90-94.
- [5] Maynard, Kenneth I. Natural neuroprotectants after stroke. *Science & Medicine (Narberth, PA)*, 2002). 8(5), 258-267.
- [6] Tavera-Mendoza, L.E. and White, John H. Cell Defenses and the Sunshine Vitamin. *Scientific American*, November 2007, 62-72.