

## VITAMINE C ET CALCULS RENAUX

Par Maurice Nicole, ND.A., aromathérapeute

Quoique fausse, l'idée que la **Vitamine C** puisse causer des calculs rénaux est l'une des histoires d'horreur préférées des opposants aux doses optimales de **Vitamine C**.

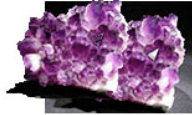
Elle repose sur une hypothèse théorique plausible mais totalement invalidée par les faits.

On n'a jamais observé de calculs rénaux chez les personnes consommant des doses élevées de **Vitamine C** pendant de longues années. La **Vitamine C** a même été utilisée avec succès pour traiter les calculs rénaux.

Cette association erronée entre la **Vitamine C** et les calculs rénaux a pour origine une compréhension incomplète de la biochimie de la **Vitamine C**. En tant qu'antioxydant, la **Vitamine C** peut céder 2 électrons pour neutraliser un radical libre et se transformer en acide déhydroascorbique (ADHA). A son tour, l'ADHA peut se dégrader successivement en acide dikétogulonique, acide lyxonique, xylose, acide thréonique et acide oxalique. Donc, à première vue, il peut sembler logique de penser qu'une consommation élevée et prolongée de **Vitamine C** puisse accroître la formation de calculs rénaux d'oxalate de calcium.

Cependant, les recherches démontrent qu'il n'en est rien. En effet, les chercheurs Takenouchi et collaborateurs (1966) ont démontré que 80 % de la **Vitamine C** absorbée est éliminée sous la forme d'ADHA et non sous la forme oxalique. Ils ont également prouvé que plus on augmente la dose de **Vitamine C**, plus on augmente l'excrétion d'ADHA. En 1981, Schmidt et collaborateurs ont établi que même si on augmente le dosage de **Vitamine C**, la synthèse d'acide oxalique se stabilise et plafonne.

Deux études exhaustives, menées à Harvard, par l'équipe de Curhan en 1996 et 1997 ont indiscutablement démontré que la **Vitamine C** ne



contribue pas à la formation des calculs rénaux et mieux encore, qu'elle en réduit même le risque. La première étude portait sur 45 251 hommes et s'est échelonnée sur 6 ans. La deuxième portait sur 85 557 femmes pendant 14 ans.

En 1997, Gerster, statistiques à l'appui, a établi que l'augmentation de la consommation de **Vitamine C** diminue le risque de calculs rénaux. En 1999, approfondissant cette analyse, Simon et Hudes ont établi que chaque 1 mg / dl d'augmentation de **Vitamine C** dans le sang est accompagné d'une réduction de 28 % du risque de calculs rénaux.

Le Dr Robert Cathcart, au cours de sa longue et fructueuse carrière, a soigné plus de 20 000 patients souffrant de sida, cancer ou hépatites, avec des doses de **Vitamine C** pouvant atteindre plus de 200 g par jour, par voie buccale ou intraveineuse, sans le moindre cas de calculs rénaux.

Enfin, en Australie, 100 médecins ont administré à leurs patients cancéreux jusqu'à 300 g de **Vitamine C** par jour par voie intraveineuse.

Dans la majorité des cas, ils ont obtenu des résultats spectaculaires, sans aucune lithiase rénale et sans aucun effet secondaire, si ce n'est, pour reprendre leurs mots, « une bonne santé chronique » !

### **Les vrais facteurs de risque des calculs rénaux**

Alors qu'on incrimine à tort la **Vitamine C**, on a facilement tendance à escamoter les vrais facteurs de formation des calculs rénaux. Plus d'une soixantaine de facteurs de risque ont été répertoriés et documentés dans la littérature médicale.

En voici un aperçu :

- Déshydratation - Insuffisance de fibres alimentaires - Consommation élevée d'alcool - Consommation élevée de protéines animales - Consommation élevée de gras - Apport insuffisant en calcium - Déficience en vitamine K - Apport élevé de sel - Insuffisance rénale et hémodialyse - Infections rénales - Aliments riches en acide oxalique (ex : épinards) - Hyperparathyroïdisme - Malabsorption ou résection intestinale - Apport élevé en sucre - Diabète - Sarcoïdose - Syndrome de Cushing - Cirrhose -



Insuffisance cardiaque

- Maladie de Crohn - Fibrose kystique - Parasitose - Antibiotiques -  
Minéraux toxique (fluor, cadmium) - Alitement prolongé - Excès de poids,  
etc.

### **Des rapports alarmants injustifiés**

Il existe un certain nombre de rapports de cas isolés et anecdotiques, qui ont tenté de relier la **Vitamine C** à la formation de calculs rénaux et à l'apparition d'insuffisance rénale. Cependant, aucun de ces rapports ne prend en compte tous les facteurs de risque énumérés en partie plus haut et tout le blâme est mis sur le dos de la **Vitamine C**.

Dans tous ces rapports, plusieurs facteurs de risque important sont présents mais non considérés : problèmes rénaux préexistants, nutrition parentérale consécutive à une résection intestinale, déshydratation, alitement prolongé, prise simultanée de plusieurs médicaments, consommation d'aliments ou de plantes riches en acide oxalique.

A titre d'exemple, en 1985, Lawton rapporta le cas d'une femme de 58 ans qui développa de l'insuffisance rénale et des cristaux d'oxalate de calcium dans les reins après lui avoir administré 45 g de **Vitamine C** par voie intraveineuse. Toutefois, cette femme souffrait déjà du syndrome néphrotique et d'amylose rénale. Avant même de recevoir de la **Vitamine C**, elle consommait tout un cocktail de médicaments : prednisone, melphalan et busulfan (agents chimiothérapeutiques), furosemide (diurétique), hydrochlorure de trazodone (antidépresseur), doxycycline (antibiotique), levothyroxine (hormone thyroïdienne) et docusate de sodium (laxatif)... Elle était déshydratée et souffrait d'insuffisance cardiaque. Attribuer l'insuffisance rénale et la formation de calculs rénaux à la seule **Vitamine C** tient du délire !

### **Conseil pratiques**

La **Vitamine C** est l'une des substances les plus sûres qui soit. Aucun autre



supplément alimentaire ou médicament n'est autant dénué de toxicité et d'effets secondaires.

A haute dose, la **Vitamine C** produit un effet laxatif. Cette dose varie d'un individu à l'autre en fonction de son individualité biochimique et de son état de santé. Pour plus de sécurité encore, voici quelques conseils pratiques qui vous permettront de profiter de la **Vitamine C** à doses optimales, sans vous soucier des calculs rénaux.

N'utiliser que de l'acide ascorbique ou de l'ascorbate de sodium, de qualité pharmaceutique, sans colorant, édulcorant ou autres additifs indésirables.

Eviter l'ascorbate de calcium à dose élevée, le calcium qu'il contient pourrait contribuer à la formation de calculs rénaux.

Eviter la déshydratation, boire abondamment, de préférence de l'eau de source peu minéralisée, de l'eau distillée ou purifiée par osmose inversée. Prendre 200 à 600 mg de magnésium par jour sous forme de citrate de magnésium, idéalement en combinaison avec 50 à 100 mg de pyridoxal-phosphate (forme active de la vitamine B6).

Répartir les prises de **Vitamine C** au cours de la journée en plusieurs doses égales et régulières, à des intervalles de 3-4 heures.

En cas de problèmes rénaux préexistants, demander un avis médical. Maurice Nicole, naturopathe spécialisée en aromathérapie et médecine orthomoléculaire, est président-fondateur de l'Institut d'aromathérapie scientifique. Contact : [www.aromascientifique.com](http://www.aromascientifique.com) Références sur demande.