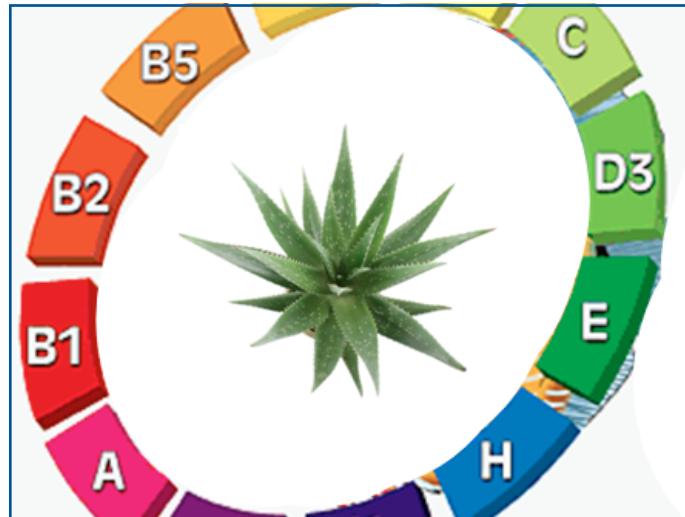




# VITAMINES



## Pourquoi vouloir effrayer le public à propos de l'utilisation des **vitamines** ?

On relève récemment des résumés d'études, visant à dénigrer auprès du grand public, l'usage des nutriments et des vitamines. N'oublions pas cependant que le mot vitamine signifie étymologiquement « **amine nécessaire à la vie** ». (...)

Les bilans sanguins, urinaires et autres le prouvent : **beaucoup de gens sont en déficience, voire carence** et l'exemple de la vitamine D n'est qu'un épiphénomène.

Pourquoi vouloir effrayer les gens sur des études dont la valeur n'est pas reconnue par la communauté scientifique alors que des études pharmacologiques biaisées permettent à des antidiabétiques ou des « anti cholestérol » de tuer silencieusement avant que d'être retirés du marché ? Il n'y pas que le célèbre Mediator qui est en cause. (...)

Je pense que l'usage inconsidéré du paracétamol que l'on retrouve dans de nombreuses spécialités « antidouleur » est probablement bien plus dangereux que tous les compléments alimentaires même mal utilisés....mais personne n'ose vraiment mettre en valeur ce problème. (...)

Ne soyons pas complices, médecins ou journalistes, de ceux qui voudraient vouloir privilégier et blanchir l'usage immodéré du médicament et barrer la route à la réflexion et la prise en charge de ceux qui s'interrogent sur la vraie valeur nutritionnelle de ce qu'ils mangent. (...)

Quand à ceux qui prétendent que la consommation variée de fruits et légumes pourrait suffire, on peut répondre que les pommes, entre autres, reçoivent environ 30 traitements annuels de pesticides pour ceux qui n'ont pas les moyens de se payer des pommes bio. (...)

*Docteur Dominique RUEFF*

*Diplômé universitaire de cancérologie, Médecin spécialiste en nutrition et prévention nutritionnelle*