



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## Les rendez-vous du Dr Schmitz

### Les vitamines B, C et D

Février 2024

## Table des matières

<b>Le fonctionnement des vitamines.....</b>	<b>4</b>
Souffre-t-on de carences aujourd’hui ? .....	5
Qu’est-ce qu’une vitamine ? .....	6
Les minéraux .....	7
Les carences les plus fréquentes.....	8
<b>Les vitamines B .....</b>	<b>13</b>
Les complexes de vitamines B.....	14
Les différentes vitamines B .....	15
Les sources alimentaires .....	16
Carences en vitamines B et troubles.....	17
<b>La vitamine D.....</b>	<b>18</b>
La première carence.....	19
Les effets positifs de la vitamine D.....	19
Que faire pour avoir un bon taux ? .....	24
Quelle quantité prendre ?.....	25
Est-ce qu’on peut être surdosé en vitamine D ?.....	29
Vitamine D et vitamine K2.....	30
<b>La vitamine C.....</b>	<b>33</b>
Les différentes vitamines C .....	34
Quelles sont les indications de la vitamine C ? .....	36
Vitamine C et cancer .....	38
<b>Questions des abonnés .....</b>	<b>41</b>
Le coenzyme Q 10 .....	42
Coenzyme Q 10 et anticoagulant .....	42
En cas de prise d’Eliquis .....	43

Hypertension et magnésium .....	43
La carence en iode.....	43
Les différents magnésiums.....	44
La qualité des vitamines .....	45
Le Moducare C.....	45
Carence en fer et magnésium .....	46
Une prise de sang annuelle : bonne idée ? .....	46
Surveiller les signes ! .....	47
Vitamine D et maladie chronique .....	47
Le vitamine B12 .....	47
Les comprimés multivitaminés .....	48
Carences et métaux lourds.....	48
Moments de prises.....	49
Le syndrome de Gougerot Sjögren.....	50
AVC ischémique et fatigue .....	50
Date de péremption .....	51
L'hémochromatose .....	51
Manque de sensibilité aux extrémités .....	52



ParcoursJouvence

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# Le fonctionnement des vitamines



## Souffre-t-on de carences aujourd'hui ?

**Claire** : On se retrouve ce soir pour parler des vitamines B, C et D. Le docteur Schmitz va nous expliquer en quoi elles sont bonnes pour notre santé, mais surtout comment les utiliser. Vous verrez que certaines d'entre elles sont particulièrement efficaces pour pousser votre système immunitaire en pleine saison d'hiver.

Pour commencer, comment fonctionnent ces vitamines B, C et D sur l'organisme ?

**Dr Schmitz** : On ne va pas toutes les faire en même temps parce que ce serait un peu compliqué. On va d'abord se poser une question que j'imagine pas mal de gens se posent. Finalement, en 2024, **est-ce qu'on peut encore avoir des carences en certaines vitamines vu que dans nos pays, en général, on mange à sa faim ?**

Quand on mange à sa faim, peut-on encore souffrir de carence ? C'est une bonne question.

- Il faut évidemment séparer et classer les gens en différentes catégories parce que **le fait de manger en suffisance n'est pas nécessairement suffisant.**
- Comme tout le monde le sait, ce n'est pas la quantité de nourriture qui est importante, mais plutôt **la qualité** de cette nourriture. Je ne me fais pas trop de soucis parce que je pense que les gens qui sont abonnés au parcours Jouvence et qui nous écoutent en général sont des gens qui

mangent correctement. Ce ne sont pas des adeptes de la junk food. Ce sont des gens qui, en général, mangent **bio** et donc mangent de bonnes vitamines et de bons minéraux. Ils évitent de manger trop de pesticides, d'insecticides et de polluants chimiques. À ce niveau-là, je suis plutôt rassuré.

- Si on observe un peu les statistiques et les chiffres, effectivement, et on va le voir ce soir, **malgré une alimentation suffisante en quantité et en qualité, on peut aussi avoir dans nos populations certaines carences.**

## Qu'est-ce qu'une vitamine ?

On va peut-être aussi rappeler ce qu'est une vitamine. Une vitamine est en fait **une molécule qui n'apporte aucune énergie. C'est une molécule qui ne peut être synthétisée par l'organisme, d'où l'importance d'en recevoir via notre alimentation.**

Tout le monde connaît l'histoire des grands navigateurs qui faisaient de longues croisières en bateau. Ils avaient l'occasion de manger du poisson parce qu'ils pêchaient facilement, mais ils avaient oublié une chose importante : **les fruits et les légumes.** Même s'ils se nourrissaient à volonté de poissons, ils souffraient d'une maladie qu'on appelle le scorbut. C'est lié à la carence en vitamine C. Lors de ces longs voyages, ils ne mangeaient pas suffisamment ou pas du tout de fruits et de légumes et ils manquaient donc, entre autres, de vitamine C.

- Cela montre bien que ces vitamines, **notre organisme ne peut pas les synthétiser.**

- On va faire une exception pour la vitamine D que l'on peut quand même synthétiser si on s'expose au soleil, mais sinon, en général, les vitamines doivent être apportées par l'alimentation.
- Pour terminer ce rappel sur les vitamines, il faut savoir qu'on les classe en **hydrosolubles** (solubles dans l'eau). On va donc trouver la plupart des vitamines B. Les autres vitamines sont les vitamines **liposolubles** (solubles dans les graisses) dans lesquelles on va trouver notamment la vitamine D et la vitamine K.

Comme je vous l'ai dit, les vitamines et les minéraux n'apportent aucune calorie ; ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme.

## Les minéraux

- Pour ce qui concerne les minéraux, ils doivent aussi être apportés par notre **alimentation**, entre autres tout ce qui est **calcium, sodium, chlore, potassium, magnésium, phosphore**.
- Il y en a qui doivent être présents en moindre quantité, mais ce ne sont pas les moins importants pour autant, comme **le cuivre, le zinc, l'iode, le sélénium, le manganèse**.

Tous ces micronutriments ont chacun leur propriété spécifique. Ils sont responsables de nombreuses réactions chimiques dans notre corps, que ce soit la synthèse d'ADN, le catabolisme et l'anabolisme des nutriments, la contraction musculaire, la transmission de messages nerveux. Notre corps utilise toutes ces

vitamines et tous ces minéraux pour fonctionner correctement. C'est donc quelque chose d'important.

**Est-ce qu'on peut être carencé en certaines vitamines ou en certains minéraux quand on mange correctement ? La réponse est oui.**

## Les carences les plus fréquentes

### La vitamine D

La vitamine qui est la plus carencée dans la population française est **la vitamine D**. Nous allons voir tout à l'heure que ce n'est pas une bonne idée d'être carencé en vitamine D parce que c'est une vitamine extrêmement importante. On sait maintenant, et les études l'ont montré, que **80 % de la population française serait carencée en vitamine D**, ou en tout cas en manquerait. La vraie grosse carence ne concerne que 7 % de la population française, mais c'est quand même quelque chose qui est important.

La vitamine D, comme on le sait, peut être apportée via l'alimentation, mais elle peut également être synthétisée à partir des rayons ultraviolets B, donc par le **soleil**. Effectivement, en période hivernale, l'exposition aux ultraviolets s'amointrit et on observe une diminution des apports endogènes de vitamine D. Comme on en trouve dans l'alimentation, mais que ce n'est pas ce qui est le plus fréquent, on est relativement vite carencé en vitamine D, d'autant plus quand on habite dans le Grand Nord. **Les habitants du Nord ont beaucoup plus de chance d'être carencés en vitamine D** que ceux qui vivent au bord de la Méditerranée parce qu'ils ont quand même nettement plus de soleil ! Pour



revenir à nos fameuses carences dans la population, je dirais que la plus grosse carence, c'est la carence en vitamine D.

## L'iode

On a une autre carence qui est importante : c'est **la carence en iode**. L'iode est un minéral important dont la fonction principale est la synthèse d'hormones thyroïdiennes qui sont impliquées dans la croissance, la maturation cellulaire et la synthèse des protéines, la thermogénèse, l'équilibre de différents métabolismes.

Une insuffisance d'apport en iode est causée en général par une alimentation pauvre en ce micronutriment et qui ne peut pas être compensée par la prise ou la consommation d'aliments riches en iode. En fait, on ne trouve pas tellement d'aliments riches en iode.

**Les aliments les plus riches en iode** sont les algues, les fruits de mer, le foie de morue, les œufs de saumon ou de cabillaud, certains poissons comme la morue, le merlan, le thon (malheureusement, ils contiennent beaucoup de métaux lourds). On va trouver un peu d'iode dans les œufs, dans certains produits laitiers et céréaliers. Il n'empêche que cette carence en iode est une carence qui est relativement fréquente dans notre population.

## Le magnésium

Une autre carence fréquente, c'est la carence en **magnésium**. Comme vous le savez, tout le magnésium est important parce qu'il intervient dans beaucoup de

réactions biochimiques, principalement des messages nerveux, dans notre corps. Un apport insuffisant peut être à l'origine de fatigue, de crampes ou de stress. D'ailleurs, une des raisons qui peut expliquer les carences en magnésium chez les gens, c'est le stress. Les grands stressés ont plus de chance d'être carencés en magnésium parce que le stress va consommer leur magnésium.

**Claire :** Est-ce que cela voudrait dire qu'il ne faut pas prendre du magnésium en cure, mais tout au long de l'année ?

**Dr Schmitz :** Je conseille à mes patients très stressés de **faire des cures**, peut-être pas toute l'année parce que je n'aime jamais le principe d'une cure toute l'année, mais en tout cas des cures plusieurs fois par an. On peut faire, par exemple, 2 mois de magnésium, 1 mois d'arrêt, puis 2 mois de magnésium. En fonction de la vie ou des événements stressants des gens, on peut intensifier la prise de magnésium. Le stress consomme le magnésium, c'est indéniable.

## Le fer

Il y a également 2 carences importantes chez les femmes qu'il faut éviter : tout d'abord, **la carence en fer**. On considère qu'à peu près 20 % des femmes actuellement sont touchées par une carence en fer et 7 % sont même atteintes d'anémie.

L'explication est très simple : elle concerne les femmes qui ont des règles extrêmement abondantes. Les règles, c'est un saignement qui se passe tous les mois. Tous les mois, il y a donc une perte importante de fer qu'il faut compenser, sinon on est vite carencé. Beaucoup de femmes (et même des femmes jeunes)

sont carencées en fer, notamment celles qui ont des menstruations abondantes. Il faut savoir que la carence en fer est une des grandes causes d'anémie.

## La vitamine B 9

Il y a une autre grande carence qui peut toucher les femmes : **la carence en vitamine B 9**. On considère qu'à peu près 13 % des femmes en âge de tomber enceintes manquent de vitamine B 9. Ce chiffre a même doublé en 10 ans.

La vitamine B 9 est impliquée surtout dans **le métabolisme des acides aminés et dans la division cellulaire**. On distingue ce que l'on appelle les folates (la forme naturelle de cette vitamine), qui sont présents dans les aliments comme les légumineuses, les légumes à feuilles, ou dans le foie, et l'acide folique, qui est une forme synthétique que l'on utilise dans la supplémentation nutritionnelle ou dans des produits enrichis.

Cette carence n'est pas vraiment si rare que cela. Il faut aussi savoir que cette carence va entraîner une anémie. Ce ne sera pas une anémie ferriprive comme la carence en fer, mais une anémie mégaloblastique. C'est un manque de globules rouges. **Il faut faire attention également pour les femmes enceintes ou ayant la volonté de le devenir, parce que des carences en vitamine B 9 peuvent être responsables d'une malformation chez le nouveau-né** que l'on appelle la spina bifida. Elle est caractérisée par une fermeture incomplète du tube neural pendant les premières étapes de l'embryogenèse. Ces enfants naissent avec un manque au niveau de la lèvre. Voilà pourquoi le gynécologue qui suit une femme enceinte a toujours tendance dans les premiers mois de la grossesse à prescrire un supplément d'acide folique.

## La vitamine B 12

Une autre carence en vitamine, c'est **la B 12**. C'est une carence que l'on va observer particulièrement chez les gens qui sont adeptes du végétarisme. Quand on a un régime alimentaire excluant tout aliment d'origine animale, on peut avoir un risque plus important d'être carencé en vitamine B 12, puisque c'est dans les aliments d'origine animale que l'on va trouver cette vitamine.

**Claire** : Est-ce que toutes les vitamines B 12 se valent ? Il y a de nombreuses formes différentes : certaines se prennent sous la langue, d'autres en piqûres, etc.

**Dr Schmitz** : Il y a différentes manières de prendre de la vitamine B 12. L'important, c'est d'en prendre. Si c'est de **la cobalamine**, il n'y a pas de souci, et on peut la prendre sans aucun problème.

Il faut être attentif à cette carence en vitamine B 12 chez les végétariens et aussi chez les personnes âgées. On a constaté que quand on faisait des analyses dans les EHPAD, une des carences que l'on peut observer fréquemment, c'est cette carence en vitamine B 12. Les personnes âgées ont tendance à ne plus consommer suffisamment de protéines pour différentes raisons.



ParcoursJouvence  
Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# Les vitamines B



## Les complexes de vitamines B

On va maintenant parler des vitamines B. On a fait le tour pour les grandes carences.

Dans les vitamines B, il y en a beaucoup. Est-ce qu'il faut les prendre de manière séparée et individuelle ? En théorie, on devrait dire oui, mais en pratique cela me paraît fort compliqué. **Je préfère conseiller la vitamine B dans des indications où on sait que le manque de vitamines B peut être responsable d'une problématique.**

Dans ce cas-là, j'aime beaucoup travailler avec un complexe de vitamines B. Vous savez que je suis très fan des formes liposomées. **J'utilise le B vitamines complexe liposomé** (PHS). On en prend 3 ml par jour en une seule prise, ce qui correspond à 3 pressions sur le flacon.

Dans quel cas ou pourquoi conseiller un complexe de vitamines B ?

- Les vitamines B en général sont importantes pour **la bonne santé de votre microbiote intestinal.**
- On va certainement conseiller ce type de cocktail vitaminé à tous les gens qui souffrent de **dépression, d'anxiété et de stress.**
- On va aussi conseiller ce type de complexe à tous les gens atteints de **maladies neurodégénératives** que ce soit Alzheimer ou Parkinson.

- On peut aussi conseiller des complexes de vitamines B aux gens atteints de **neuropathies**. Ce sont des conséquences soit de l'alcoolisme soit du diabète.
- On peut aussi conseiller cela dans **l'alcoolisme**.
- Il est également bien pour des gens atteints de **sclérose en plaques**.

### La synergie des vitamines

J'aime bien travailler avec un complexe plutôt que de prescrire juste de la B 1 ou de la B 2 ou de la B 6. Il faut savoir que souvent, dans l'action de ces vitamines B, il y a une forme de synergie. Elles agissent un peu les unes avec les autres ou les unes grâce aux autres. C'est plutôt intéressant de prendre un complexe de vitamines B plutôt que de les prendre de manière séparée. Je ne vois pas trop l'intérêt de toutes les détailler.

### Les différentes vitamines B

- **La B 1**, c'est le métabolisme des glucides, la production d'énergie.
- **La B 2**, c'est la même chose.
- **La B 3**, c'est la synthèse des hormones sexuelles.
- **La B 5** intervient dans la synthèse des neurotransmetteurs.
- **La B 6** joue dans la synthèse des protéines.
- **La B 9** est importante pour les femmes enceintes. C'est l'acide folique.
- **La B 12**, on en a parlé dans les grandes causes de carence.

## Les sources alimentaires

Ce sera intéressant que je vous parle des sources de vitamines B. Où les trouve-t-on dans l'alimentation ?

1. **La vitamine B 1** se trouve surtout dans la levure de bière.
2. **La vitamine B 2** se trouve dans les abats et le foie de veau.
3. **La vitamine B 3** se trouve dans le blé entier, les amandes, l'orge et les légumes secs.
4. **La vitamine B 5** se trouve également dans la levure de bière et le foie de veau.
5. **La vitamine B 6** se trouve également dans la levure de bière.
6. **La vitamine B 9** se trouve dans les légumes verts comme les épinards ou le brocoli.
7. **La vitamine B 12** se trouve surtout dans les aliments d'origine animale (viande, abats, œufs, fromages, poissons, fruits de mer).

Ce sont les apports alimentaires des principales vitamines. Maintenant, il faut bien le dire, dans nos pays développés et civilisés, les carences en vitamine B sont devenues rares et **une alimentation diversifiée suffit généralement à combler les besoins en chacune de nos vitamines**. Parfois, dans le cas de certains problèmes de santé comme ceux que je vous ai cités (alcoolisme, anorexie, maladie de Crohn), on peut devoir utiliser des suppléments nutritionnels pour corriger certaines carences.



## Carences en vitamines B et troubles

Est-ce que certaines carences en vitamines peuvent provoquer des troubles ?

Oui.

- **Si vous manquez de B 1**, cela peut donner des troubles cardiaques et neurologiques.
- **Si vous manquez de B 2**, cela peut provoquer des lésions oculaires.
- **Si vous manquez de B 3**, cela peut provoquer la pellagre. Vous pouvez aussi avoir des fourmillements dans les pieds et dans les mains.
- **La carence en B 5** peut donner de l'insomnie et des crampes dans les jambes.
- **Si vous manquez de B 6**, vous aurez de l'irritabilité et de la dépression.
- **Si vous manquez de B 9**, vous aurez un amaigrissement, des maux de tête et des palpitations cardiaques.
- **Si vous manquez de B 12**, vous aurez de la faiblesse, de l'essoufflement, des nausées.

Il y a toute une série de symptômes dus aux carences en vitamines, mais comme je vous le disais il y a un instant, de nos jours, les grosses carences en vitamines dans nos populations sont relativement rares à l'exception de la B 12 chez la personne âgée et les végétaliens et de la B 9 chez les femmes enceintes.



ParcoursJouvence

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# La vitamine D



## La première carence

**Claire :** Je pense que l'on peut en venir sur le gros chapitre de la vitamine D puisque c'est la vitamine la plus importante. On a eu beaucoup de questions dans le tchat donc je pense que cela va répondre à pas mal de nos abonnés.

**Dr Schmitz :** Il y a effectivement beaucoup de choses à dire et il y a aussi les conneries du monde médical à corriger et là, il y a du boulot !

On va commencer par rappeler que **c'est la carence la plus fréquente dans notre population**. C'est dommage parce que quand je vais vous énumérer toutes les propriétés de la vitamine D, vous allez comprendre que ce n'est pas une bonne idée d'être carencé !

On a appris à beaucoup de médecins que la vitamine D ne servait pas à grand-chose, que c'était juste pour l'absorption du calcium et que cela traitait l'ostéomalacie voire peut-être l'ostéoporose. C'est donc une problématique d'os et de calcium et cela s'arrête là.

Depuis maintenant quelques années — et tous les gens qui sont sur internet ou qui lisent un peu les choses intéressantes le savent —, on a **un grand nombre d'études sur les bienfaits de la vitamine D**. J'ai essayé de refaire une petite synthèse des effets positifs de cette vitamine D.

## Les effets positifs de la vitamine D

1. La vitamine D, c'est très bon pour **le cœur**. Elle pourrait diminuer les problèmes cardiovasculaires donc les infarctus, les hypertensions, les

AVC et les défaillances cardiaques. Plusieurs études (dont une étude allemande) ont montré que les carences en vitamine D seraient une des causes principales de la multiplication des problèmes cardiovasculaires dans le monde. Pour une bonne santé du cœur, il faut avoir un bon taux de vitamine D.

2. On a également un rapport avec **le cancer**. Un manque de vitamine D pourrait augmenter le risque de cancer. Des études sur l'action de la vitamine D (notamment menées aux États-Unis ces dernières années) ont observé que certains cancers sont liés au taux de vitamine D.

Le territoire des États-Unis est immense. Si on regarde les taux de vitamine D, on voit que les gens qui habitent dans le nord des États-Unis près du Canada ont les taux les plus bas puisqu'ils n'ont pas de soleil. Ceux qui habitent dans le Sud (au Texas, en Californie ou en Floride) ont de très bons taux de vitamine D parce qu'ils sont gorgés de soleil. Quand on regarde **la fréquence des cancers du sang du côlon et de la prostate**, on en voit beaucoup plus dans le nord des États-Unis et beaucoup moins dans le sud des États-Unis et c'est totalement corrélé au taux de vitamine D.

3. La vitamine D pourrait également **aggraver les sensations de douleur**. Il semblerait que les douleurs chroniques soient souvent associées et amplifiées par un manque de vitamine D. Par exemple, il y aurait un lien entre la fibromyalgie (qui est un syndrome chronique douloureux accompagné d'une forte fatigue, de troubles du sommeil) et les carences en vitamine D. Un grand nombre de patients atteints de fibromyalgie présenteraient des carences en vitamine D, des états dépressifs et des

états d'anxiété qui augmenteraient en fonction de l'importance de la carence.

4. La vitamine D aurait aussi des vertus contre **Alzheimer et Parkinson**. Cela pourrait prévenir ce que l'on appelle les maladies neurodégénératives. Là aussi, beaucoup d'études ont montré que les individus en carence de vitamine D présentaient un risque de maladie d'Alzheimer supérieur à ceux qui n'avaient pas de carence.
5. Il y a également un intérêt de la vitamine D contre **l'ostéoporose**. Ce n'est pas surprenant parce que la vitamine D est surtout connue pour son action au niveau du calcium et de la minéralisation osseuse. La vitamine D est donc la vitamine du calcium par excellence et c'est une bonne idée de donner cela à ceux qui souffrent d'ostéoporose.
6. Dans le même ordre d'idées, la vitamine D est bonne pour **les dents**. Selon des études, elle protège des déchaussements dentaires. Son action permettrait la fixation du calcium dans les os et contribuerait aussi à lutter contre la chute des dents liée à la parodontite (maladie inflammatoire de la gencive et de l'os qui peut entraîner dans les cas les plus graves la chute des dents).
7. Comme on le sait, la vitamine D stimule **le système immunitaire**. Elle peut donc aider à lutter contre toutes les affections hivernales, respiratoires ou ORL. Elle peut également être intéressante pour freiner les immunités trop actives comme dans les maladies auto-immunes. Je pense particulièrement à la sclérose en plaques.

## La sclérose en plaques

Je suis toujours effrayé, car je traite beaucoup de sclérose en plaques grâce à l'ozonothérapie et **je vois des patients français qui ont une sclérose en plaques et à qui on n'a jamais parlé de l'importance de la vitamine D** ! C'est là que je trouve que le niveau de la médecine française est parfois catastrophique.

**La vitamine D est fondamentale.** Quand je vois des gens avec des scléroses en plaques qui ont des vitamines D « dans les choux », je leur dis qu'ils peuvent faire de l'ozonothérapie, mais ils ne pourront pas se soigner s'ils ne remontent pas leur taux de vitamine D.

Je dis toujours aux gens de ne pas me croire sur parole. Allez sur internet et regardez **le protocole Coimbra**. C'est le nom d'un médecin brésilien qui a mis au point ce protocole. Il est basé sur l'utilisation de doses massives de vitamine D dans la sclérose en plaques. **Ses taux de guérison sont exceptionnellement élevés** et beaucoup plus que ce que l'on a avec les médicaments de la sclérose en plaques qui ne servent à rien comme l'Interféron et toutes ces saloperies qui n'empêche pas les gens de se retrouver en fauteuil roulant.

J'ai 2 choses à proposer à un patient qui a une sclérose en plaques : **l'ozonothérapie et la vitamine D à haute dose**. Avec cela, je ne vais pas dire que l'on guérit toutes les scléroses en plaques, mais en tout cas, on en

tire beaucoup d'affaire. **Vous ne pouvez pas guérir une sclérose en plaques si vous avez un taux de vitamine D qui est bas.**

Tout le monde ne peut pas aller au Brésil pour cela, mais ce médecin a formé quelques médecins en Europe. Il faut voir s'il y a des associations. Je voulais vous en parler pour vous montrer l'importance de la vitamine D dans la sclérose en plaques.

8. On peut continuer la liste ! La vitamine D est importante dans **le diabète**. Il y a un lien entre les taux de vitamine D et le diabète de type 1 chez l'enfant. Les enfants qui ont un fort taux de vitamine D auraient moins de chance de développer un diabète en grandissant.
9. On peut conseiller de la vitamine D contre **le psoriasis**. Cela a des vertus intéressantes pour soigner ce dernier puisque ce dernier agit à l'intérieur de certaines cellules de la peau (les kératinocytes) comme régulateur de leur prolifération et de leur différenciation. C'est donc très bien pour les gens qui souffrent du psoriasis, que ce soit en plaque ou celui du cuir chevelu.
10. La vitamine D est bénéfique au **tissu musculaire**. Elle permet de renforcer les muscles et de diminuer les risques de chute. Dans les EHPAD, on a fait une corrélation entre le taux de vitamine D des patients et la fréquence des chutes. Plus on a des taux de vitamine D qui sont élevés et moins on fait des chutes parce qu'on a un meilleur tonus

musculaire. C'est donc quelque chose d'important pour les personnes âgées à tous les niveaux.

**Les effets sont assez nombreux pour qualifier cette vitamine D de vitamine miracle ou de molécule miracle.**

### Que faire pour avoir un bon taux ?

- Vous pouvez bien sûr vous **exposer au soleil** puisque la principale source naturelle de vitamine D pour notre organisme, c'est le soleil sous l'effet des ultraviolets B. La peau synthétise de la vitamine D à partir d'un dérivé du cholestérol.

**On dit qu'il suffit d'une exposition quotidienne de 5 à 15 min pour un apport suffisant de vitamine D**, et ce même si seuls le visage et les bras sont exposés. Attention, car la production de vitamine D par la peau diminue avec l'âge. Elle diminue aussi en fonction de la couleur de la peau. Plus votre peau est foncée, plus elle est bronzée, plus elle filtre les ultraviolets et moins elle synthétise la vitamine D. Il faut également savoir que les écrans solaires empêchent ce mécanisme de synthèse. Et puis on ne peut pas faire que s'exposer au soleil parce que si c'est bon pour la vitamine D comme vous le savez, un excès peut favoriser des cancers de la peau. Il n'y a pas besoin de se mettre pendant des heures au soleil pour se faire de la vitamine D : 5 à 15 min, c'est déjà pas mal. Évitez de vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h, là où les rayons sont les plus brûlants.



- À part l'exposition au soleil, est-ce qu'on peut trouver de la vitamine D dans **notre alimentation** ? Oui. Les aliments les plus riches en vitamine D sont principalement les poissons gras comme le saumon, le hareng, la sardine, le thon, le maquereau, les anchois. Les huiles de poisson sont aussi très riches en vitamine D. Vous avez bien sûr l'huile de foie de morue qui est bien connue pour ses bienfaits, mais aussi pour son goût moyennement agréable. On va aussi trouver de la vitamine D en quantité plus faible dans les huîtres, les céréales, le jaune d'œuf, les champignons et les foies d'animaux. D'une façon générale, la vitamine D est associée à **des aliments gras**. Les gens qui sont adeptes des aliments lights peuvent avoir une carence.

### Faut-il se supplémenter ?

La question à se poser est de savoir s'il faut se supplémenter. Pour moi, la réponse est oui, d'autant plus qu'on est en mauvaise santé, d'autant plus qu'on souffre d'une pathologie chronique comme un cancer, une maladie auto-immune, une maladie cardiaque, une dépression, de l'ostéoporose. Tous ces gens-là doivent être complémentés.

### Quelle quantité prendre ?

On va maintenant aborder un gros chapitre que vous ne trouverez pas à beaucoup d'endroits. C'est peut-être un peu fastidieux, mais c'est intéressant.

## Sans prise de sang

Les gens se demandent quelle quantité de vitamine D il faut prendre par jour. Il y a 2 manières de fonctionner. Tout d'abord, on va rechercher le dosage optimal de la vitamine D **sans prise de sang**. Vous n'avez donc pas de prise de sang et vous ne savez pas à combien est votre taux de vitamine D.

Dans ce cas-là, vous pouvez fonctionner comme cela et vous dire que vous devez prendre quotidiennement la dose de vitamine D suivante :

- Pour un bébé dans sa première année de vie : **400 UI par jour**
- Pour un enfant de 1 an et plus : **1000 UI par jour**
- Pour un adolescent : **1000 UI par 12 kg de poids corporel**
- Pour un adulte : **5000 UI par jour**
- Pour une femme enceinte : **4000 à 6000 UI par jour**

Ces valeurs que je vous donne sont sur la base d'un poids corporel moyen de 70 kg pour un adulte. Cette dose est recommandée par les experts afin d'atteindre la valeur optimale de 25 hydroxy vitamine D de 60 nanogrammes par millilitre.

## Avec une prise de sang

Quand vous faites une prise de sang, vous pouvez doser la vitamine D. Il faut savoir que la médecine et les gens qui réglementent les choses ne veulent pas que vous ayez des taux trop élevés de vitamine D. Pourquoi ? Parce que vous

allez être moins malade. Si vous êtes moins malade, vous consommez moins de médicaments. Il ne faut surtout pas que vous ayez trop de vitamine D, parce que vous risquez d'être moins malade. Vous ne serez donc pas de bons consommateurs de Big Pharma !

**On ment aux gens.** Dans tous les laboratoires, on vous dit que la dose de vitamine D, si vous avez 30 nanogrammes par millilitre, c'est bien et c'est normal. Je vous dis que c'est faux. Ces normes sont fausses. Elles ont été faites par des imbéciles et par des gens à la solde de Big Pharma. **Il faut avoir comme taux de vitamine D 60 nanogrammes par millilitre.** Il faut maintenir ce taux en permanence et il ne faut pas avoir 30 nanogrammes par millilitre comme c'est la norme dans tous les laboratoires ! C'est quelque chose que vous devez bien enregistrer.

### Protocole à suivre

1. Faites une prise de sang et vous aurez déjà une première estimation de votre taux en vitamine D.
2. Ensuite, vous pouvez prendre un supplément de vitamine D.
3. 3 mois après, après avoir pris un supplément, vous pouvez redoser votre vitamine D et vous voyez où vous en êtes.

## Chiffres et dosage

- Je vais vous donner quelques chiffres. Si vous faites une prise de sang et que votre valeur est comprise entre 0 et 10 nanogrammes par millilitre, c'est une catastrophe. Cela s'appelle une carence sévère en vitamine D et cela présente un risque important pour votre santé. À ce moment-là, je vous conseille de prendre des suppléments de vitamine D. Pour viser le taux de 60 nanogrammes (qui est pour moi un taux optimal), il vous faut prendre par jour **7400 UI de vitamine D**. Si 3 mois après, vous voulez avoir un taux qui s'approche des 60, il faudra prendre ce dosage tous les jours.
- Si votre taux de vitamine D dans la prise de sang est compris entre 10 et 20, vous êtes toujours en carence de vitamine D. Pour atteindre la valeur de 60 nanogrammes par millilitre 3 mois plus tard, il vous faudra prendre tous les jours **7000 UI de vitamine D**.
- Si votre valeur se situe entre 20 et 30 nanogrammes par ml, officiellement pour votre laboratoire, cette valeur est acceptable. Pour moi, vous êtes toujours en carence puisque les laboratoires racontent n'importe quoi. Si vous voulez vous retrouver à 60 nanogrammes dans 3 mois, il faudra prendre tous les jours **5000 UI de vitamine D**.
- Si votre valeur se situe entre 30 et 40, officiellement, vous êtes considéré comme ayant une valeur normale. Je considère que c'est toujours trop faible. Si vous voulez être à 60 nanogrammes, il faudra prendre tous les jours **4600 UI de vitamine D**.

- Si vous vous trouvez entre 40 et 50, cela commence à devenir correct. Vous pourriez pour arriver au fameux 60 nanogrammes prendre tous les jours encore **3000 UI**.
- Si votre valeur est comprise entre 50 et 60 dans la prise de sang, alors on va dire que vous avez le droit à toutes mes félicitations. Pour moi, **votre taux de vitamine D est plus ou moins optimal**. Vous pouvez donc tirer tous les bienfaits d'une bonne dose de vitamine D !
- On va maintenant parler des gens qui auraient des valeurs très hautes. Si vous avez, par exemple, une valeur entre 100 et 150 nanogrammes par millilitre, c'est considéré comme trop élevé. Ce n'est pas nécessairement pour autant classé comme nocif pour la santé. Vous pouvez néanmoins penser à réduire votre valeur en dessous de 100. Pour y parvenir, il suffirait d'arrêter de prendre des suppléments alimentaires de vitamine D.
- Si votre taux de vitamine D est supérieur à 150 nanogrammes par millilitre, **ces valeurs pourraient, en revanche, nuire à votre santé**. Il faut alors arrêter de prendre des compléments alimentaires à base de vitamine D.

## Est-ce qu'on peut être surdosé en vitamine D ?

On entend régulièrement des avertissements qui nous disent que c'est dangereux. En 2002, un comité scientifique de l'alimentation de la Commission européenne a publié sa position sur la sécurité de la vitamine D. Le rapport indique qu'un apport quotidien de 2000 unités pour les adolescents, les adultes,

les femmes enceintes et les mères allaitantes, et de 1000 unités pour les enfants, peut être pris pendant de longues périodes sans risque d'effets secondaires et sans surveillance médicale.

La plupart des experts considèrent qu'un apport quotidien allant **jusqu'à 5000 UI** de vitamine D est sans aucun danger pour les adultes.

Les cas connus de toxicité de la vitamine D avec une hypercalcémie dans lesquels la concentration en vitamine D est très élevée ont été remarqués à **40 000 UI par jour ou plus**. Dans ce cas-là, cela fait beaucoup. **Il faudrait donc prendre 40 000 UI par jour pendant plusieurs mois pour provoquer une surdose de vitamine D !** Il ne faut donc pas écouter tous les imbéciles qui racontent que c'est dangereux.

### Les symptômes d'une intoxication

Les symptômes d'une intoxication à la vitamine D comprennent des nausées, du taux élevé de calcium et de phosphate dans le sang, des battements cardiaques irréguliers et des calculs rénaux. Ce sont les signes d'une intoxication, mais que l'on a à des doses importantes.

## Vitamine D et vitamine K2

Il y a une chose très importante. Pour éviter une éventuelle toxicité de calcium par de trop grosses doses de vitamine D, on peut coupler cette vitamine D à la **vitamine K2**. On l'appelle la ménaquinone.

À quoi sert-elle ? Pour moi, c'est **le gendarme du calcium**. Quand vous prenez de la vitamine D, vous favorisez l'entrée de calcium dans votre corps. C'est un de ses rôles. C'est très bien sauf que le calcium n'a pas que des effets positifs. C'est bien à condition qu'il aille se mettre au bon endroit. S'il va dans vos os, c'est très bien, mais s'il va se déposer dans vos artères, cela fait de l'artériosclérose. Vos artères sont alors encrassées de calcium. Si ce calcium va se déposer sur vos yeux ou votre cristallin, cela s'appelle la cataracte. S'il se dépose sur vos valves cardiaques, ce n'est pas top non plus.

**C'est tout l'intérêt de cette fameuse vitamine K2 qui est le gendarme du calcium. Vous faites rentrer du calcium grâce à la vitamine D et il va où il faut grâce aux gendarmes qui règlent la circulation (la K2).**

### Le K2D3 liposomé

L'association K2D3 est pour moi une association magique quand on veut prendre de la vitamine D. En plus de cela, je la travaille sous forme liposomée. Je prends du **K2D3 liposomé** à la dose de 6 gouttes par jour, ce qui vous apporte 300 unités de vitamine D3 et 1,5 g de K2.

- Pour les gens qui sont trop bas, 300 UI, ce n'est pas suffisant. Il faudra donc rajouter non pas de la K2, puisque la dose est bonne, mais de la vitamine D3.
- Il y a un flacon que j'aime beaucoup chez PHS où vous avez **2000 UI par goutte de vitamine D**. Quand vous prenez 5 gouttes de ce flacon, vous prenez 10 000 unités. Pour les gens qui doivent remonter un taux très bas

ou les gens qui ont un cancer ou une maladie auto-immune et qui ont besoin de grosses doses de vitamine D, c'est facile à prendre. Vous ferez le calcul en fonction du chiffre que je vous ai donné. Cela vous permettra de vous traiter sans risque.





ParcoursJouvence  
Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# La vitamine C



## Les différentes vitamines C

Nous allons maintenant passer à la vitamine C. Qu'est-ce qu'il faut prendre comme vitamine C ?

1. Vous avez **la forme naturelle** qui se trouve dans certaines plantes : **acérola, cynorhodon, argousier, camu-camu, cassis, citron**, etc. L'avantage c'est qu'elle renferme d'autres antioxydants en abondance. Comme elle est extraite à partir de végétaux, elle est la seule à ne pas exclure les autres vitamines ainsi que des centaines de polyphénols et autres molécules que l'on va trouver dans les fruits.

L'inconvénient de cette forme naturelle, c'est qu'elle est acide. Si elle est ingérée en grande quantité, elle peut entraîner des maux d'estomac et provoquer des diarrhées. De plus, ces procédés d'extraction sont nombreux et aboutissent à des produits de plus ou moins bonne qualité. Certaines extractions sont naturelles alors que dans d'autres cas, cela se fait avec des produits chimiques et ce n'est pas toujours facile d'identifier quels produits ont été utilisés.

2. Vous avez **la vitamine C de synthèse**. Elle est fabriquée à partir de la fermentation de céréales (c'est souvent le maïs). Il faut savoir qu'il n'existe aucune différence connue dans leur activité biologique entre la vitamine C naturelle et celle de synthèse. Vous en avez plusieurs sur le marché. Faites attention à la pureté. Cela doit être absolument de **l'acide L ascorbique dextrogyre**. C'est la forme qui est présente d'ailleurs dans les végétaux. Vérifiez qu'il n'y ait pas trop de solvants pour sa fabrication si c'est possible, ni de traces de toxiques. L'avantage de la vitamine C de

synthèse, c'est qu'elle a les mêmes propriétés que la vitamine C naturelle. Le coût est très avantageux. On peut en prendre de grandes quantités pour peu cher.

Elle a les mêmes inconvénients que la vitamine C naturelle : chez certaines personnes, cela peut provoquer des désagréments digestifs.

3. Vous avez une autre forme que l'on appelle **les ascorbates**. Ce sont des formes non acides de la vitamine C où l'acide L-ascorbique est combiné à un minéral alcalinisant, souvent du calcium ou du magnésium. Cela permet un taux d'absorption supérieur en raison du minéral qu'ils contiennent. On appelle aussi cela « la vitamine C tamponnée ». On parle aussi d'une forme brevetée que l'on appelle « ester-C de la vitamine C ». Les avantages de cette forme, c'est qu'en cas d'acidité gastrique, il y a un meilleur confort digestif. Si on manque de calcium, l'ascorbate de calcium peut en apporter et si on manque de magnésium, l'ascorbate de magnésium peut en apporter aussi.

L'inconvénient de ces ascorbates, c'est que la forme n'est pas naturelle. On rajoute ce minéral sous haute température et cela peut oxyder la vitamine C.

4. Enfin, vous avez **la forme liposomale**. La vitamine C liposomale est constituée d'acide L-ascorbique contenu dans des liposomes qui sont des vésicules formées de lipides. La forme liposomale est très bien assimilée par l'organisme. C'est la forme la plus biodisponible existante. On la considère comme **la meilleure vitamine C présente sur le marché**.

### Choisissez la vitamine C liposomale.

Il faut privilégier cette vitamine C liposomale pour différentes raisons.

- **C'est la mieux assimilée par les cellules et donc la plus efficace ;**
- **Elle est adaptée à un apport quantitatif conséquent ;**
- **Elle entraîne peu d'effets secondaires puisque la graisse protège les muqueuses digestives et permet d'éviter l'acidité digestive.**

Le seul ennui de la forme liposomale, c'est qu'elle est un peu plus chère que les autres formes et que tous les laboratoires ne sont pas capables de faire de bons liposomes. Plus un liposome est petit et plus il est efficace.

### Quelles sont les indications de la vitamine C ?

- **Diminution de la sensation de fatigue ;**
- **Renforcement du système immunitaire ;**
- **Favorise la pousse des cheveux ;**
- **Utile en cas d'exposition à des produits toxiques** pour traiter des intoxications. La vitamine C à haute dose est intéressante ;
- **Facilite l'absorption du fer ;**

- **A un impact sur l'humeur et la dépression ;**
- **Augmente les performances sportives ;**
- **Préserve la densité osseuse ;**
- **Soigne l'algodystrophie ;**
- **Régule le diabète de type 2 ;**
- **Intéressant dans les troubles cardiovasculaires ;**
- **Intéressant dans les pathologies pulmonaires ;**
- **Intéressant pour traiter l'infertilité ;**
- **Les études démontrent que la vitamine C allonge l'espérance de vie.**

### Dosage et indications de la vitamine C

Vous avez énormément de propriétés de cette vitamine C. Au niveau du Conseil d'utilisation et de la posologie, utilisez comme je vous l'ai dit la vitamine C liposomale. **Une dose de 3 ml par jour en une prise, soit 3 pressions sachant que chaque pression délivre un millilitre.**

- Vous pouvez l'utiliser pour traiter **un stress, une dépression ou de l'anxiété** (2 doses par jour).
- **Après une opération ou une convalescence** pour accélérer le rétablissement.

- En cas de **maladie d'Alzheimer** : 2 doses 2 fois par jour.
- En soutien dans les cancers avec **chimiothérapie et radiothérapie** : 2 doses 3 fois par jour.

**La cure dure d'une semaine à plusieurs semaines en fonction du contexte.**

## Vitamine C et cancer

Je voudrais vous parler de l'intérêt de la vitamine C dans le cancer. Là encore, je vous parlais de la connerie de la médecine française qui interdit l'ozonothérapie parce que cela marche dans le cancer et qui interdit **les hautes doses de vitamine C** (perfusion intraveineuse de vitamine C) parce que cela marche alors que cela peut se faire en Belgique, en Hollande, en Allemagne, en Italie et aux États-Unis, mais pas en France. **Les doses de vitamine C sont intéressantes dans le cancer.**

### Comment expliquer l'intérêt de la vitamine C dans le cancer ?

Les cellules cancéreuses possèdent des taux importants de fer. Le contact avec la vitamine C crée localement la formation de peroxyde d'hydrogène et de dérivés de peroxyde d'hydrogène. Cette molécule, c'est comme de l'eau oxygénée qui joue le rôle de radical libre. **Elle va créer une oxydation locale qui attaque les cellules cancéreuses comme le fait aussi l'ozone.**

L'association ozone et vitamine C en intraveineuse, c'est génial. Je reçois plein de patients français qui viennent se soigner intelligemment du cancer grâce à cette association.

Par rapport aux cellules saines, les cellules cancéreuses ne savent pas lutter contre cette oxydation parce qu'elles ne possèdent pas une enzyme que l'on appelle « la catalase » et qui permet d'éliminer le peroxyde d'hydrogène, alors que les cellules saines possèdent cette enzyme que n'ont pas les cellules cancéreuses. **La vitamine C est toxique pour les cellules cancéreuses alors qu'elle est bénéfique pour les cellules saines** où elle joue plutôt le rôle d'antioxydant. Dans les cellules cancéreuses, elle joue plutôt le rôle d'oxydant donc elle attaque les cellules cancéreuses.

Pour avoir un effet anticancer, cela ne suffit pas de manger 2 oranges et 3 mandarines. Il faut recourir à **la voie intraveineuse** qui permet de faire rentrer de hautes doses de vitamine C dans l'organisme pour justement s'attaquer aux cellules cancéreuses.

### Des centres spécialisés

L'idéal est de venir en Belgique ou en Espagne pour faire des perfusions intraveineuses de vitamine C qui permettent de faire monter brutalement la vitamine C qui pourra **s'attaquer aux cellules cancéreuses**. Après la perfusion, on pourra même vous proposer la prise de vitamine C liposomale 3 fois dans la journée pour continuer à garder des concentrations élevées.

En tout cas, la vitamine C (tout comme la vitamine D) a de multiples propriétés intéressantes y compris dans le traitement du cancer et des maladies graves.

**Claire** : Si on devait retenir 2 vitamines, ce serait donc la D et la C. Elles sont à adapter selon chaque cas de figure.





ParcoursJouvence

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# Questions des abonnés



## Le coenzyme Q 10

**Claire :** Bernard aimerait savoir si on doit prendre du coenzyme Q 10 en permanence ou par cure.

**Dr Schmitz :** Pour répondre à cette question, il faut connaître le contexte. Je n'aime pas le principe de prendre un complément nutritionnel non-stop. **Je préfère des cures.** Il faudrait que je sache quel est le problème de santé.

- Si son problème de santé est un cœur usé, qu'il est essoufflé, qu'il ne peut plus dormir à plat dans son lit, mais qu'il doit mettre 3 oreillers sous sa tête sans quoi il s'étouffe, alors il aura intérêt à prendre du coenzyme Q 10 toute l'année. Tout cela se fait en fonction du contexte.
- Comme on le sait, le coenzyme Q 10, c'est le supplément nutritionnel du **patient cardiaque** par définition. C'est le carburant du muscle cardiaque. Si on est un grand cardiaque, c'est une bonne idée de prendre du coenzyme Q10 toute l'année.

## Coenzyme Q 10 et anticoagulant

**Claire :** Daniel veut savoir si le coenzyme Q10 peut se prendre avec la prise d'un anticoagulant (Eliquis).

**Dr Schmitz :** Oui, bien sûr, il n'y a pas d'incompatibilité.

## En cas de prise d'Eliquis

**Claire** : Anne-Marie nous demande quels sont les plantes et les compléments alimentaires qui sont incompatibles avec la prise d'Eliquis.

**Dr Schmitz** : Je dirais qu'il n'y en a pas tellement. **J'éviterais de prendre la vitamine K qui a un rôle sur la coagulation.** Je parle de la vitamine K1 et pas de la K2 qui est intéressante.

La vitamine K1 joue un rôle dans la coagulation sanguine donc cela ne fait pas très bon ménage avec Eliquis qui est un médicament anticoagulant.

## Hypertension et magnésium

**Claire** : Françoise nous dit que pour éviter l'hypertension, elle prend du magnésium en permanence (600 mg). Est-ce trop ?

**Dr Schmitz** : Non. La réponse sera bien évidemment en fonction du contexte. Si cela lui permet d'avoir une tension normale et si quand elle arrête son magnésium, sa tension remonte, alors je suis contente qu'elle continue son magnésium.

## La carence en iode

**Claire** : Annie nous demande que prendre pour la carence en iode si on ne veut pas prendre du Levothyrox.

**Dr Schmitz** : Il existe en pharmacie le Lugol. Ce sont **des gouttes d'iode** qui permettent de corriger la carence en iode très facilement. Cela existe aussi, je pense, en complément nutritionnel. Il doit exister des comprimés à base d'iode. Quand on vit la phobie d'une attaque nucléaire, on voit fleurir sur le marché des compléments d'iode.

## Les différents magnésiums

**Claire** : Renée nous demande quelle forme de magnésium prendre. Il y a plein de types de magnésium qui existent. Lequel recommandez-vous qui serait le mieux assimilable ?

**Dr Schmitz** : Tous les magnésiums ne se valent pas, comme tous les calciums ne se valent pas.

- En calcium, je suis fan du **pidolate de calcium**. Depuis qu'on nous a supprimé les fameux orotates de calcium. Pour moi, le meilleur transporteur de calcium, c'est le pidolate.
- Pour le magnésium, ils ne se valent pas tous non plus. Ce que je préfère en magnésium, c'est **le bisglycinate de magnésium** ou bien **l'acétyle taurinate de magnésium**. Pour moi, ce sont les 2 magnésiums les plus intéressants.

## La qualité des vitamines

**Claire :** Est-il possible de prendre des vitamines qui ne soient pas assimilées par l'organisme ?

**Dr Schmitz :** Normalement, **si les vitamines sont bien dosées, bien fabriquées et bien faites, elles sont censées être assimilées.** Les sociétés avec lesquelles je travaille pour me prescription de vitamines corrigent bien les carences de mes patients. J'en ai la preuve par les dosages que je peux faire.

## Le Moducare C

**Claire :** Est-ce que le Moducare C doit se prendre en cure ou sur le long terme quand on a des anticorps antithyroïdiens qui ont doublé en quelques années ?

**Dr Schmitz :** Quand on a des anticorps antithyroïdiens, cela veut dire que l'on est dans une problématique d'auto-immunité. Dans ce cas-là, **dans les maladies auto-immunes, le complément nutritionnel de chevet est le Moducare C.** On peut le prendre sans problème toute l'année.

**Claire :** Peut-on donner le Moducare C à une petite fille de 5 ans ? On vient de lui diagnostiquer une arthrite juvénile.

**Dr Schmitz :** Bien sûr. En principe, je devrais préciser qu'il ne faut pas prendre 3 gélules comme chez un adulte, mais plutôt **2 gélules par jour.** Comme l'arthrite juvénile, ce n'est pas quelque chose de facile.

J'en donnerais en début de traitement 3 gélules par jour sachant qu'il n'y a aucune toxicité au Moducare C.

## Carence en fer et magnésium

**Claire :** Comment peut-on reconnaître que l'on a, par exemple, une carence en fer ou en magnésium ? Est-ce qu'il y a des symptômes qui doivent nous alerter ?

**Dr Schmitz :** La carence en fer, c'est clairement une anémie. Dès qu'une personne a une anémie dans sa prise de sang, il faut regarder son taux de fer. Ce taux de fer se doit également dans la prise de sang. Ce n'est pas très compliqué.

## Une prise de sang annuelle : bonne idée ?

**Claire :** Faudrait-il faire une prise de sang par an pour être sûr chaque année de ne pas être carencé ?

**Dr Schmitz :** Oui je conseille de faire une prise de sang chaque année parce qu'il y a tellement de choses à checker dans une prise de sang (les globules rouges, les globules blancs, le fer, le magnésium, le calcium, la vitamine D, l'état du foie, l'état des reins, etc.) Il y a tellement de choses intéressantes à voir qu'on peut le faire une fois par an. C'est comme la tension : si on ne la fait jamais mesurer et si vous ne faites jamais de prise de sang, vous pouvez avec les années avoir des dérives dont vous n'êtes pas au courant. **Je pense que c'est une bonne mesure de faire un check-up sanguin une fois par an.**

## Surveiller les signes !

**Claire** : Que peut-on faire pour les autres types de carences ?

**Dr Schmitz** : Beaucoup de carences peuvent se mesurer dans la prise de sang. On voit beaucoup de choses dans la prise de sang. Il y a certaines choses que l'on n'arrive pas toujours à détecter, mais on peut voir le magnésium, les minéraux, les vitamines, etc.

**Si on ne veut pas faire de prise de sang, il y a effectivement des signes qui doivent attirer votre attention.** Par exemple, on peut avoir une fatigue anormale.

## Vitamine D et maladie chronique

Moi qui traite énormément de gens atteints de maladies chroniques, que ce soit des cancers, des fibromyalgies, des scléroses en plaques, il y a une question que je pose systématiquement à mes patients atteints de maladies chroniques : « Quel est votre taux de vitamine D ? » Souvent, les gens ne savent pas me le dire ou les médecins qui les suivent ne la mesurent pas parce que pour eux, ce n'est pas important. **Pour moi, on ne peut pas soigner une maladie chronique si on n'a pas un taux suffisant de vitamine D.**

## Le vitamine B12

**Claire** : Hadassa nous dit qu'elle a trop de vitamine B12 (931). Elle en prend dans ses multivitamines et dans son alimentation. Qu'en pensez-vous ?

**Dr Schmitz :** Elle en a trop et elle en prend ? Il faudrait peut-être se poser la question de savoir si c'est nécessaire. C'est bien de se supplémenter en vitamines, mais à partir du moment où on observe dans une analyse sanguine un surplus, cela mérite de se poser la question. Il faudrait peut-être faire une pause !

## Les comprimés multivitaminés

**Claire :** Que pensez-vous des comprimés multivitaminés ?

**Dr Schmitz :** Oui et non. À part pour corriger une carence certaine comme celle en vitamine D, des comprimés multivitamines ou associant vitamines et minéraux, pour moi, cela ne devrait pas être important à partir du moment où on mange correctement. **Quand on mange correctement, les vitamines et les minéraux, on les trouve dans l'alimentation.** Prendre des complexes de vitamines, à part si on souffre de certaines pathologies ou alors si on est fatigué, pourquoi pas.

**Claire :** Il faudrait donc adapter cela à son mode de vie.

**Dr Schmitz :** Oui le contexte est toujours important.

## Carences et métaux lourds

**Claire :** Elizabeth nous dit qu'elle a fait un OligoScan qui indique des carences en vitamine D, en calcium et en magnésium. Elle en prend pourtant



régulièrement par de bons laboratoires. On lui répond que c'est à cause d'un fort taux de métaux lourds. Qu'en pensez-vous ?

**Dr Schmitz** : C'est possible. On sait que dans les problématiques causées par les métaux lourds, ces derniers chélatent les bonnes choses. **Les métaux lourds peuvent provoquer des carences en vitamines ou en minéraux.** Ce n'est pas quelque chose de surprenant.

## Moments de prises

**Claire** : À quel moment de la journée faut-il prendre ces compléments ? On dit souvent que le magnésium, le zinc et les oméga 3 se prennent plutôt le soir. Y a-t-il des moments où ils sont plus ou moins efficaces ?

**Dr Schmitz** : Personnellement, les compléments nutritionnels que je prends, je les prends surtout **le matin** avec le petit déjeuner.

- Maintenant, il y a certains compléments nutritionnels comme la vitamine D qu'il est intéressant de prendre **avec le repas**, particulièrement s'il est un peu gras parce que c'est une question de solubilité.
- Il y a des compléments nutritionnels qui sont intéressants de prendre à **jeun**. Cela interfère moins que la nourriture.
- D'autres vous diront de les prendre **en mangeant** justement parce que cela améliore l'intégration des substances grâce à la nourriture et à l'apport lipidique.

## Le syndrome de Gougerot Sjögren

**Claire :** Christian nous demande quelles vitamines prendre lorsqu'on a le syndrome de Gougerot Sjögren.

**Dr Schmitz :** Il s'agit d'une grande maladie auto-immune donc il faut prendre du **Moducare C**. Il n'y a aucune hésitation. S'il y a un complément nutritionnel à prendre toute l'année, c'est bien celui-ci parce que ce syndrome-là est un dérèglement du système immunitaire. C'est une grande maladie auto-immune. S'il y avait un 2<sup>e</sup> complément nutritionnel à prendre dans les maladies auto-immunes, ce serait **la vitamine D**.

## AVC ischémique et fatigue

**Claire :** Jeanne nous dit qu'elle a fait un AVC ischémique. Que pouvez-vous lui conseiller pour la fatigue persistante ?

**Dr Schmitz :** De nouveau, cela va dépendre. Si c'est quelque chose qu'elle peut faire à la maison de manière facile, il faut de **la vitamine C**. Ce serait intéressant.

Si elle peut aller dans un centre d'ozonothérapie en Belgique ou en Espagne en post AVC, elle pourra récupérer plus vite. Je lui conseillerais 2 techniques : **l'ozonothérapie** et **l'hémolaser rouge**. En France, cela va être difficile donc je n'insiste pas trop.

## Date de péremption

**Claire :** Quand un flacon de vitamine est périmé, peut-on continuer à en prendre ? Est-ce que cela peut périmer ou est-ce que c'est quelque chose de marketing ?

**Dr Schmitz :** Comme je dis toujours à mes patients, sur les flacons de compléments nutritionnels, il y a toujours une date limite d'utilisation. N'achetez pas des compléments nutritionnels pour les regarder. L'intérêt, c'est de les prendre. Si vous les achetez pour les regarder et les prendre 50 ans plus tard, il n'y a pas d'intérêt !

C'est un peu comme l'alimentation. Si on te dit que tes blancs de poulet sont bons jusqu'au 17, est-ce que tu les consommeras le 18 ? C'est une question personnelle. À chacun son appréciation.

## L'hémochromatose

**Claire :** Annie nous demande que faire en cas d'hémochromatose.

**Dr Schmitz :** Quand on a trop de fer, on n'a pas de traitement. L'excès de fer peut démontrer une problématique hépatique de foie, mais on n'a pas de traitement de l'excès. On peut prendre des traitements pour le manque de fer en en prenant, mais paradoxalement l'excès de fer se soigne comme au Moyen Âge : avec **des saignées !**

## Manque de sensibilité aux extrémités

**Claire :** Béatrice nous demande quel est le lien entre carence en vitamines et manque de sensibilité au niveau des extrémités.

**Dr Schmitz :** Il faut voir cela du côté des vitamines B. Comme on l'a vu au début du webinaire, **beaucoup de vitamines B interviennent au niveau nerveux**, au niveau du trouble nerveux et des sensibilités. C'est plutôt de ce côté-là qu'il faut chercher.