

Usage thérapeutique de l'excès : l'exemple de la **Vitamine C** par Claude Gagnon

Cette pratique de l'excès n'est pas une justification de la décadence. Nous pouvons la retrouver dans la Nature, ou à tout le moins la pratiquer afin de connaître les limites de notre santé. C'est ce que nous faisons un peu par notre nutrition et notre pharmacie domestiques. Je donnerai un seul exemple d'une pratique méthodique de l'excès dans le domaine médical, afin de constater le bien fondé du concept épicurien.

Notre connaissance scientifique de l'importance de la nutrition pour notre santé ne s'est développée qu'au siècle dernier. Découvertes par le biochimiste polonais Casimir Funk en 1912, les vitamines et autres nutriments furent progressivement étudiés par les biologistes. C'est le biochimiste américain Albert Szent-Györgyi qui réussit à isoler la vitamine C à partir du jus de citron, à la fin des années 20. Mais c'est dans les années 50 que la molécule C débutera sa carrière de « star des vitamines », quand le chimiste Linus Pauling, prix Nobel de chimie, démontrera l'importance insoupçonnée de cette dernière dans plusieurs fonctions vitales et pour le maintien de notre équilibre de santé.

D'autres chercheurs poursuivirent les recherches de Pauling. Notamment, les docteurs Cathcart et Frei développèrent des thérapies à doses massives de vitamines C. Je ne puis donner le détail des postulats et protocoles de ces thérapies; je donne uniquement quelques principes acquis. La vitamine C est reconnue aujourd'hui comme bénéfique et réparatrice de multiples fonctions organiques; de plus, elle intervient pour rétablir le principe de l'homéostasie responsable de l'équilibre de notre organisme. On soigne donc plusieurs maladies graves avec des doses massives de molécule C à l'Institut Pauling de l'Oregon, ainsi qu'à l'université de Californie.

Dans la mesure où l'on sait désormais, grâce aux recherches de Cathcart, que le plafond de tolérance de l'organisme varie proportionnellement avec la gravité des maladies, et sachant aussi que le seuil de saturation de l'organisme se manifeste par une diarrhée, les thérapeutes de médecine nutritionnelle administrent les doses massives jusqu'à l'apparition du flux; ce qui indique l'excès. On réduit alors légèrement la dose et l'on trouve ainsi le niveau d'intervention optimale : « Il est conseillé de commencer par une dose de 1 gr/jour et de d'augmenter de 1gr/jour jusqu'à ce que la diarrhée apparaisse; à ce stade, réduire quelque peu en dessous de ce seuil de tolérance. La dose de tolérance évolue avec la maladie, donc des besoins de l'organisme », écrit Gabriel Dufils pour décrire ce protocole.

Nous avons donc ici une utilisation thérapeutique de l'excès destinée à trouver la juste dose optimale d'un traitement. Bien sûr, nous sommes à l'opposé des thérapies et morales du minimum. Dans cette optique médicale, il n'y a aucun principe de modération énoncé ou recherché mais plutôt une recherche de la tempérance par excellence, cette dernière ne s'identifiant pas du tout ici à une abstinence mais plutôt à un état optimal. Tempérer signifie intervenir dans la dose, afin de connaître la limite pour maintenir le bien-être.