

LE MANQUE DE LUMIÈRE NATURELLE ET L'ALIMENTATION À BASE DE PRODUITS STOCKÉS SONT-ILS DES MENACES POUR NOTRE SANTÉ ?

Une seule vitamine a besoin de lumière pour sa synthèse : c'est la vitamine D3 (Cholécalciférol) qui est synthétisée par la peau, grâce aux radiations U.V. solaires, à partir du cholestérol. Il est important pour l'homme de bénéficier des rayons solaires, particulièrement en phase de développement et de croissance, son absence provoque le rachitisme. En effet cette vitamine est nécessaire à la croissance mais sa diminution à l'âge adulte a moins de conséquence sur l'organisme et n'est donc pas un problème pour nous.

En revanche, la vitamine C (acide ascorbique) est indispensable au métabolisme du collagène, du tissu conjonctif, de l'os et pour le transport du fer. Contenue dans les fruits (Citrons, oranges), légumes (Brocolis, tomates, pomme de terre) et certaines viandes (dont le rat qui en est riche) c'est une vitamine sensible à l'oxydation et à la chaleur, d'où l'importance d'une cuisson « douce ». Sa carence provoque le scorbut, maladie décrite depuis l'antiquité et qui a marqué la mémoire des marins et des explorateurs polaires.

La maladie provoque une fatigue intense, des hémorragies et les premiers signes de carence se localisent au niveau des gencives qui gonflent, saignent et les dents finissent par se déchausser.

Les voyages de Jacques Cartier au nouveau monde en 1535 sont entravés dans leur progression par le scorbut. Bon nombre d'hommes de Cartier sont sauvés grâce à une décoction autochtone d'aiguilles et d'écorces d'un conifère appelé anneda (probable thuya occidental) broyées et bouillies dans l'eau, recette tirée probablement de la pharmacopée Peaux Rouges.

Des décennies se sont écoulées avant qu'on puisse convaincre les marins de modifier leur régime alimentaire (James Cook lui-même pensait que la choucroute avait de meilleurs effets que le citron sur la santé de ses hommes) et le scorbut a continué à faire des ravages au cours du XVIII^e siècle. En 1793, l'écossais J.Lind, chirurgien de la Royale Navy, écrit le "traité sur le scorbut". En route vers les Indes, il fait boire chaque jour à ses marins quelques gouttes de jus de citron.

Cette pratique fut plus tard institutionnalisée dans la marine anglaise, sur tous les bateaux de guerre et de commerce, s'approvisionnant en Sicile. Les navires britanniques furent surnommés « *limejuicers* » et les marins « *limeys* ».

Le scorbut est un problème important au cours de presque toutes les expéditions polaires du XIXème. La maladie est tenue partiellement responsable de la fin tragique de la troisième expédition arctique de John Franklin en 1847.

Il y a pourtant, au cours de ces explorations, des aliments que l'on sait antiscorbutiques, mais leur efficacité diminue au fil des mois à cause de l'oxydation de la vitamine C, laissant les explorateurs sans protection.

Depuis 1933, on sait en faire une synthèse chimique et il peut être intéressant de faire un apport médicamenteux lorsque les produits frais seront épuisés.

Les autres vitamines ne représentent pas de problème particulier chez l'homme sain, la plupart d'entre elles étant apportées par une alimentation diversifiée ou synthétisées par la flore microbienne intestinale.

Par Dr D.BOURGET, © TARA EXPÉDITIONS