



La vitamine

*ou le couteau suisse
des vitamines*

**Focus sur cette vitamine
aux propriétés multiples et
essentielle à notre santé !**

La vitamine C est aussi connue sous le nom chimique d'acide ascorbique. Elle appartient à la famille des vitamines hydrosolubles et ne peut donc pas être stockée en grande quantité dans l'organisme. Par ses propriétés antioxydantes, elle protège les cellules en neutralisant les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

Elle agit également de façon indirecte en régénérant un autre antioxydant essentiel, la vitamine E¹. La vitamine C stimule aussi la synthèse du collagène et renforce ainsi les tissus, les os et la peau (en diminuant le vieillissement cutané).

Mais son rôle ne s'arrête pas là, elle participe en outre à la fabrication de neurotransmetteurs (adrénaline, sérotonine, dopamine), ces messagers chimiques qui permettent aux neurones de communiquer entre eux.

Par ailleurs, la vitamine C participe à la détoxification notamment en éliminant les métaux du cerveau car elle peut traverser la barrière hémato-encéphalique (enveloppe protectrice du cerveau).

Last but not least, elle possède des propriétés bactéricides, virucides et antihistaminique, d'où son importance dans la prévention et le traitement des infections et allergies.

“Elle augmente la capacité de la mitochondrie à brûler les graisses”

Où trouver la vitamine C ?

Dans les fruits et légumes, par exemple dans les **poivrons jaunes** (183 mg/100 g), **cassis** (181 mg/100 g), **persil frais** (133 mg/100 g), **kiwi** (92,7 mg/100 g), **brocoli** (64 mg/100 g), **fraise** (59 mg/100 g), **orange** (59 mg/100 g) ... Il faut les consommer de préférence frais et crus car la vitamine C est très sensible à la chaleur, à l'oxygène et aux UV.

Si vous cuisez les légumes, optez pour une cuisson à la vapeur et de courte durée. Enfin, après l'achat de vos fruits et légumes, consommez-les rapidement car la teneur en vitamine C diminue avec le temps.

Les indications sont nombreuses. Voici quelques exemples :

- Cataracte
- Prévention DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)
- Prévention affections hivernales (rhume)
- Infections ORL
- Allergies, asthme
- Gingivopathies (gencives qui saignent)
- Fumeurs
- Personnes âgées
- Protection de la santé du foie
- Détoxification des métaux lourds tels que pesticides, cadmium (cigarette), plomb (peinture, amalgames dentaires...)

VOYAGEONS QUELQUES INSTANTS DANS LE PASSÉ

La vitamine C est étroitement liée à l'histoire du scorbut, pathologie potentiellement mortelle qui faisait des ravages lors des premières explorations maritimes du XVIIIe siècle.

Les marins soumis à un régime alimentaire restrictif (non-consommation de fruits et légumes) pendant des mois tombaient malades en raison d'une carence sévère et prolongée en vitamine C.

Le scorbut est devenu rare mais reste encore présent auprès des populations précarisées.



1. La Nutrition.fr, L'essentiel sur les 13 vitamines, publié en 12/02/2009, mise à jour le 29/05/2018



Vitamine C, un « anti-rhume »

La vitamine C est efficace tant pour prévenir le rhume que pour le combattre. Elle stimule nos défenses immunitaires. En prévention, une bonne stratégie consiste à augmenter ses apports alimentaires en vitamines C et à les compléter par une supplémentation de vitamine C (500 mg/jour).

Si vous tombez malade, une supplémentation plus importante (1gr pour une dose d'adulte) peut être envisagée et sera d'autant plus efficace qu'elle sera prise dès l'apparition des premiers symptômes et pour une durée de 4 à 5 jours⁴. Il est conseillé de fractionner les doses de vitamine C durant la journée, par exemple 125mg toutes les 2 heures pendant 8 heures.



“La vitamine C augmente par 5 l'absorption du fer”

Vitamine C comme booster de perte de poids

La vitamine C intervient dans la fabrication de la carnitine, un acide aminé qui transforme les graisses en énergie. Elle augmente la capacité de la mitochondrie (centrale énergétique des cellules) à brûler les graisses.

Booster la carnitine avec de la vitamine C contribuera à la gestion du poids. Dans un objectif de perte de poids, l'association de la vitamine C avec les conseils alimentaires et l'activité physique donnera les meilleurs résultats.



Vitamine C et cataracte

La vitamine C joue un rôle protecteur sur le cristallin endommagé avec l'âge et les rayons du soleil. Une étude démontre que les personnes ayant des taux élevés de Vitamine C (apportée par l'alimentation et/ou les compléments alimentaires) voient leur risque diminuer de développer la cataracte⁵.

Pensez donc à prendre cette vitamine quand vous partez en vacances sous le soleil.



Vitamine C naturelle ou synthétique ?

La vitamine C naturelle et synthétique sont toutes deux bien assimilées. La vitamine C naturelle contient des flavonoïdes (pigments végétaux de la famille des polyphénols) ce qui est un véritable plus.

On peut trouver la forme naturelle sous le nom d'acérola, une petite cerise d'Amérique Latine et riche en vitamine C (20 à 30 fois plus riche en vitamine C que l'orange).

Comment l'utiliser pour optimiser sa santé ?

A défaut d'être stockée dans l'organisme, il faut assurer un apport journalier suffisant en vitamine C par l'alimentation. On estime que l'apport journalier optimal en vitamine C pour un adulte est de 500 mg⁶, ce qui équivaut à 10 portions de fruits et légumes par jour (1 portion = grosseur d'un poing).



2. Les dossiers de santé nutrition, Souffrez-vous d'un déficit en vitamine C, Th. Souccar, mars 2015 • 3. Sasazuki S, Sasaki S, Tsubono Y, Okubo S, Hayashi M, Tsugane S. Effect of vitamin C on common cold: randomized controlled trial. Eur J Clin Nutr. 2006 Jan;60(1):9-17 • 4. Hemilä H: Vitamin C supplementation and common cold symptoms: factors affecting the magnitude of the benefit. Med Hypotheses 1999, 52 (2):171-178 • 5. Bendich A et al, The health effects of vitamin C supplementation: a review, J Am Coll Nutr, 1995; 14(2):124-36 • 6. Apport journalier recommandé par le Dr Jean-Paul Curtay, un des pionniers de la nutrithérapie

A SAVOIR

La vitamine C en complément alimentaire est contre-indiquée chez les personnes souffrant de calculs rénaux à base d'oxalate, les personnes en surcharge en fer (hémochromatose ...), et en cas de ferritine élevée (c'est souvent le cas chez les hommes de plus de 45 ans ou chez la femme ménopausée).

Dans ce cas, il est alors conseillé de prendre la vitamine C à distance des repas riches en fer (viande rouge, boudin, foie, lentille...) car l'absorption du fer peut être multipliée par 5! Les tanins du thé vert font l'effet inverse, ils diminuent l'absorption du fer.

Enfin, ne pas associer la vitamine C avec des compléments alimentaires contenant du fer ou du cuivre car cela favorise la production de radicaux libres. C'est malheureusement parfois le cas des complexes multivitamines.



En cas d'apport insuffisant par l'alimentation, une supplémentation peut être envisagée. Si vous optez pour des compléments alimentaires en vitamine C, il est conseillé de vous rincer la bouche après avoir avalé votre vitamine. L'acidité de la vitamine pourrait légèrement endommager l'émail des dents chez les personnes sensibles.

Apport journalier optimal en vitamine C pour un adulte

500mg

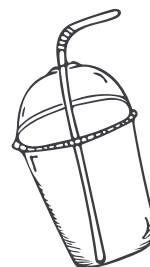
soit 10 portions de fruits et légumes par jour



Rappelons que les compléments alimentaires ne se prennent pas à l'aveugle, il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de la santé qui vous orientera vers des compléments de qualité adaptés à vos besoins.

Il ne faut pas perdre de vue que la vitamine C agit en synergie avec les autres antioxydants comme le sélénium, la vitamine E, les polyphénols et les caroténoïdes. Isolément leur action est bien moindre.

La vitamine C est bien le couteau suisse des vitamines, assurez-vous de ne pas en manquer, votre santé vous en remerciera !



Valérie de Bruyn
Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be