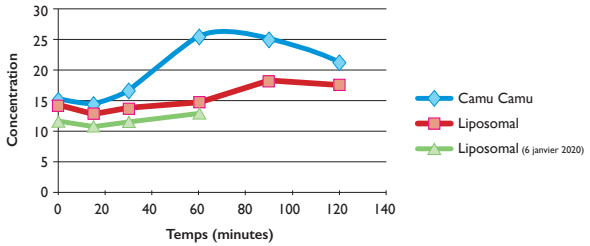
Test comparatif de la biodisponibilité des 2 formes de vitamine C

Dans ce test, le taux sanguin de vitamine C a été mesuré à plusieurs reprises pendant 2h (temps t0, t15, t30, t60, t90 et t120), avant et après la prise 300 mg de vitamine C, soit sous forme liposomale le jour 1, soit sous forme naturelle (issue du Camu Camu) le jour 2.

Des autres mesures de la vitamine C liposomale ont été faites durant 1h (courbe verte dans le graphique ci-dessous).

Biodisponibilité vitamine C liposomale VS naturelle (Camu Camu)



Les résultats obtenus permettent de constater que la vitamine C naturelle issue du Camu Camu est plus biodisponible que la forme liposomale, contrairement aux affirmations que les fabricants prétendent (cf tableau ci-dessus). En effet, le taux plasmatique de vitamine C naturelle reste toujours supérieur comparé à celui de la vitamine C liposomale pendant les 2 heures de ce test.

Par contre, ce dosage ne permet pas de doser la quantité de vitamine C intracellulaire, et donc cette information est manquante et ne permet pas de tirer de conclusion quant à la meilleure assimilation intracellulaire de l'une ou de l'autre forme.

Cependant, si la récente découverte de l'UCL concernant le mode d'assimilation de la vitamine B1 peut s'extrapoler pour la vitamine C, une augmentation de la quantité intracellulaire de vitamine C ne semble pas intéressante, puisque la cellule régule elle-même la quantité de vitamine C qu'elle peut accepter et empêche son internalisation (*via* la diminution de l'expression de son transporteur) en cas d'excès.

Une autre voie d'assimilation de la vitamine C, comme pourrait l'avoir la vitamine C liposomale, pourrait court-circuiter ce mécanisme d'auto-contrôle naturel de la cellule et engendrer un excès de vitamine C dans la cellule qui pourrait être néfaste pour celle-ci (et pour la santé) plutôt que positif.

Ces résultats sont indicatifs. Ils ont été obtenus à partir d'un faible échantillon (1 personne, 1 mesure de biodisponibilité de la vitamine C naturelle et 2 mesures pour la vitamine C liposomale), mais il semblerait que la forme de vitamine C naturelle est bien biodisponible au niveau intestinal et de manière plus efficace par rapport à la forme de vitamine C liposomale améliorée d'un point de vue technologique.

Finalement, notre organisme, qui à l'habitude de consommer des fruits et de la vitamine C naturelle depuis de nombreuses générations, serait-il plus performant que la technologie liposomale dans ce cas ?



Pour plus d'informations, contactez-nous :

NATURA*Medicatrix* srl
22, route des Fagnes, B-4190 Ferrières, Belgique
Tél : 02/808.13.51

NATURA*Medicatrix* sàrl
8, Hannert dem Duarref, L-9772 Troine (Wincrange) Luxembourg
Tél. : 00.352.20.88.11.95 (lu) - 09.77.42.37.04 (fr)

info@naturamedicatrix.lu

Ce produit est disponible sur notre site Internet :
www.naturamedicatrix.eu

Nos conseillers sont à votre écoute

Éditeur responsable NATURAMedicatrix 22, Route des Fagnes B-4190 Ferrières - Belgique

Test comparatif biodisponibilité 2 formes de vitamine C Naturelle VS Liposomale



VS



Vit. C synthétique Liposomale

Vitamine C naturelle ou liposomale ?

Plusieurs fabricants nous vantent les mérites de leur vitamine C liposomale qui aurait une meilleure biodisponibilité, c'est-à-dire une meilleure capacité d'atteindre la circulation sanguine, tout en étant stable plus longtemps dans notre organisme par rapport aux formes naturelles que l'on peut trouver dans les fruits.

Le gagnant : la nature, notre Camu Camu !

Dans ce test, le taux sanguin de vitamine C a été mesuré à plusieurs reprises pendant 2h (temps t0, t15, t30, t60, t90 et t120), avant et après la prise de 300 mg de vitamine C, soit sous forme liposomale le jour 1, soit sous forme naturelle (issue du Camu Camu) le jour 2.

Les résultats obtenus permettent de constater que la vitamine C naturelle issue du Camu Camu est actuellement plus biodisponible que la forme liposomale.

www.naturamedicatrix.eu

Etat actuel des connaissances sur la vitamine C

La biodisponibilité de la vitamine C naturelle diminue avec sa concentration. En effet, la prise orale de 30 mg/jour de vitamine C permet d'obtenir une biodisponibilité de 87% alors que celle de 500 mg, une biodisponibilité de 63%.

Par ailleurs, le taux plasmatique maximum de vitamine C chez des personnes carencées en vitamine C est obtenu suite à la prise de 500 mg de vitamine C (Levine *et al.*). Autrement dit, la prise de plus de 500 mg de vitamine C ne permet pas d'améliorer son taux sanguin.

Il semblerait donc que la prise de plus de 500 mg de vitamine C ne soit pas intéressante pour améliorer le taux sanguin, ni pour sa santé.

Une prise de 200 mg de vitamine C par jour suffit pour arriver à une valeur plasmatique en vitamine C de 67 µM (12 mg/L) pour laquelle un effet préventif contre les maladies cardiovasculaire et le cancer a été mis en évidence (extrait du livre de M. J. Pincemail «Stress oxydant et antioxydant»).

Sommeil et vitamine C ?

Il se dit que la vitamine C empêcherait de dormir. Cependant, cela s'observerait plus souvent chez les consommateurs de vitamine C de synthèse, à laquelle a été ajoutée diverses autres substances comme des conservateurs, des édulcorants, des colorants,...! La vitamine C naturelle au contraire n'excite pas et favorise le bon sommeil.

Rappelons-nous que les vitamines C liposomales contiennent de la vitamine C de synthèse...

Allégations à propos de la vitamine C liposomale

Après ces quelques rappels théoriques, faisons le tour des affirmations concernant la vitamine C liposomale, et comparont-les à la vitamine C naturelle. Nous verrons si ces affirmations se vérifient dans notre petit test ultérieurement.

Vitamine C liposomale	Vitamine C naturelle
Qu'est-ce ?	
Forme synthétique de la vitamine C, L-acide ascorbique, qui se trouve dans des liposomes. On parle de forme bio-identique : vitamine C de synthèse identique à la forme naturelle, fabriquée à partir de fermentation de céréales. ➔ Origine naturelle, mais issue de diverses transformations qui utilisent la chimie.	**Forme naturelle** issue du totum des fruits
Vitamine C **liposoluble**. Celle-ci est contenue dans une vésicule dont la structure se rapproche de celle des membranes des cellules. D'où l'hypothèse qu'elle serait en plus grande proportion dans le sang. La voie d'assimilation intracellulaire de cette vitamine serait différente de celle de la vitamine C naturelle, mais qu'en est-il du mécanisme de contrôle naturel des cellules pour éviter son accumulation intracellulaire néfaste ?	Vitamine C **hydrosoluble**. Une étude récente de l'UCL a mis en évidence le mécanisme d'assimilation intracellulaire de la vitamine B1. Celle-ci passe la membrane cellulaire *via* un transporteur. La quantité de transporteurs que la cellule exprime à sa surface est proportionnelle à son besoin en vitamine B1. *A contrario*, si la quantité de vitamine B1 intracellulaire est suffisante, elle exprime alors très peu de ce transporteur afin d'éviter un excès intracellulaire de cette vitamine. Si ce mécanisme est similaire pour la vitamine C, un mode d'assimilation différent, *via* une structure liposomale, semble inutile, voire contrerait le mécanisme d'autocontrôle naturel de la cellule.
Biodisponibilité	
Meilleure biodisponibilité = La paroi intestinale et les cellules laisseraient davantage passer la vitamine C ➔ il devrait y avoir plus de vitamine C dans le sang. Cela n'a pas été observé dans notre test.	Les fruits riches en vitamine C contiennent intrinsèquement des bioflavonoïdes qui réduisent la vitamine C oxydée, et donc la régénèrent. Ce qui aboutit à une meilleure biodisponibilité car elle est active plus longtemps. **Dans notre test, le taux sanguin de vitamine C naturelle est plus élevé endéans les 2h.**
Apporte la vitamine C au cœur des cellules. ➔ La vésicule permet de franchir les membranes cellulaires. Manque de preuve. Comment est-ce gérer par la cellule ?	Il existe probablement déjà un mécanisme de transport de la vitamine C naturelle *via* un transporteur membranaire (cf. étude UCL), mais cela doit encore être étudié.
Libération lente et continue dans les cellules ➔ La concentration devrait rester élevée dans le sang. Cela n'a pas été observé dans notre test pendant les 2h.	**Dans notre test, le taux sanguin de vitamine C naturelle est plus élevé endéans les 2h que la vitamine C liposomale.**
Pas de dégradation par les sucs gastriques. ➔ La concentration reste élevée dans le sang.	**Dans notre test, le taux sanguin de vitamine C naturelle est plus élevé endéans les 2h que la vitamine C liposomale.**
Bonne tolérance: aucun trouble digestif, ni acidité.	Bonne tolérance: aucun trouble digestif, ni acidité.
Pourrait plus facilement diffuser dans le cerveau (manque de preuve).	Un transporteur de la vitamine C, le SVCT2, est présent à la surface des cellules de la microglie du cerveau et permet à la vitamine C d'entrer dans ces cellules.