

# VITAMINE C PILIER SANTÉ

La réputation de la vitamine C n'est plus à faire, c'est une vitamine de base. Elle prévient les maladies cardiovasculaires et les troubles cognitifs, renforce notre immunité, apporte énergie et concentration. Elle est bonne pour notre peau et prend soin de nos os, nos cartilages, nos dents et nos gencives.

Rappelons que nous sommes incapables de produire la vitamine C. Nous devons donc la trouver dans notre alimentation quotidienne. De nombreux fruits en contiennent : l'orange et la papaye (55 mg/100 g), le citron (65 mg/100 g), le kiwi (80 mg/100 g), le cassis (200 mg/100 g), l'acérola (1 à 2 g/100 g). Parmi ces fruits, le camu camu contient 3 fois plus de vitamine C que l'acérola, 15 fois plus que le cassis ou 40 fois plus que le kiwi ou l'orange.

## DES BIENFAITS MULTIPLES

Selon l'EFSA (European Food Safety Authority), la vitamine C contribue à de nombreuses fonctions bénéfiques pour notre santé :

- ▶ elle maintient le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense (très intéressant pour les sportifs !)
- ▶ elle favorise la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins, des os, cartilages, gencives, de la peau et des dents
- ▶ elle procure de l'énergie et réduit la sensation de fatigue
- ▶ elle aide au fonctionnement normal du système nerveux et du système immunitaire
- ▶ elle participe aux fonctions psychologiques normales (mémoire, concentration)
- ▶ elle protège les cellules contre le stress oxydant (effet antioxydant)
- ▶ elle régénère la forme réduite de la vitamine E et accroît l'absorption de fer.

## QUE SAIT-ON SUR LA VITAMINE C ?

Comme tout composant qui provient de notre alimentation, la vitamine C doit être assimilée efficacement par notre intestin afin de pouvoir jouer ses

nombreux rôles dans notre organisme. D'après les études réalisées sur le sujet, 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, n'obtient qu'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 par voie orale de plus de 500 mg de vitamine C ne permet pas d'améliorer son taux plasmatique. 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 J. Pincemail « Stress oxydant et antioxydant », éditions marco pietteur, Testez éditions).

## NATURELLE OU LIPOSOMALE ?

Le débat reste ouvert. Certains affirment que la forme synthétique liposomale de la vitamine C est supérieure, alors que d'autres prônent la forme naturelle. Pour rappel, lorsque la vitamine C est dite liposomale, elle est encapsulée dans un liposome, une mini particule de graisse, qui la rendrait plus assimilable. La vitamine C naturelle provient des aliments et elle est hydro-soluble.



Camu camu



Acérola

## UN TEST

La marque Naturamedicatrix souhaite faire le test avec des vitamines C liposomales afin de contrôler leur éventuelle supériorité face à leur vitamine C naturelle, camu camu. Qui est partant ? Un test comparatif a déjà été réalisé entre leur vitamine C forme naturelle et une forme synthétique liposomale (Vitamunda). Dans ce test, le taux sanguin de vitamine C a été mesuré à plusieurs reprises, 2h avant et après la prise de 300 mg de vitamine C, soit sous forme liposomale, le jour 1, soit sous forme naturelle le jour 2. Les résultats obtenus permettent de constater que la vitamine C naturelle issue du camu camu est plus biodisponible que la forme liposomale, car 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. 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). Notre organisme, qui a l'habitude de consommer des fruits et de la vitamine C naturelle depuis de nombreuses générations, serait-il plus performant que la nanotechnologie liposomale ? A suivre...



Cassis