

# La vitamine C,

## bien plus qu'un stimulateur de la résistance

La vitamine C est connue de chacun comme une substance stimulant la résistance, mais pour le reste est très sous-estimée. Malgré le travail de pionnier et le prix Nobel, de feu, Linus Pauling, et les nombreuses études qui prouvent l'utilité de la vitamine C à haute dose, la dose recommandée par les instances officielles de la santé, est seulement de 80 mg par jour. Sur quels terrains la vitamine C est-elle vitale pour nous ?

### **Pour tout : un antioxydant protecteur**

La vitamine C est en premier lieu un puissant antioxydant qui neutralise les radicaux libres nuisibles. En limitant les dégâts aux protéines, graisses et ADN, elle joue un rôle prééminent dans la prévention :

- **signes précoces de vieillissement**
- **la maladie de dégénération par excellence, le cancer:** la vitamine C freine les cellules cancéreuses dans leurs différents stades de développement et de dissémination
- **athérosclérose (calcification des artères):** elle freine la formation du LDL-cholestérol oxydé (oxycholestérol) « collant », favorise la formation du « bon cholestérol » HDL-cholestérol et renforce les parois des vaisseaux
- **hypertension (haute pression artérielle):** elle freine l'oxydation du NO (monoxyde d'azote), substance qui dilate les vaisseaux
- **affection rhumatismales**
- **cataracte (opacification de la lentille oculaire)**

Pour le maintien d'une santé optimale, des doses quotidiennes de 1 à 3 grammes de vitamine C sont généralement recommandées. Pour soutenir en cas de cancer, des doses quotidiennes de 10 g et plus sont recommandées, si elles sont prescrites.

### **Indispensable pour des tissus forts**

La vitamine C joue un rôle prédominant dans la formation des tissus conjonctifs, ce qui fut évident quand elle pouvait prévenir le scorbut. Plus spécifiquement, nous pouvons dire que la vitamine C est essentielle dans la formation du collagène, l'élastine et les mucopolysaccharides, et alors pour :

- **des tissus sains, gencives, os et cartilages forts**
- **une intégrité optimale des parois vasculaires** avec moins de saignements, bleus, varices et hémorroïdes

- **une guérison rapide des blessures**
- **la prévention des escarres de décubitus** suite à un alitement prolongé

### **Contribution à une forte résistance**

L'action stimulante sur la résistance de la vitamine C est connue de chacun. Dans la mesure même que l'importance d'autres nutriments essentiels tels que le zinc, sélénium, vitamine A et surtout la vitamine D3 pour l'immunité sont perdus de vue. A côté du fait que la vitamine C renforce les tissus conjonctifs contre l'attaque des germes, aide aussi à prévenir ou freiner les infections par :

- **la neutralisation, à l'intérieur des globules blancs, des radicaux libres que ces cellules produisent pour attaquer les germes**
- **l'augmentation du niveau de glutathion (un puissant capteur de radicaux libres)** dans les lymphocytes
- **une augmentation de la mobilité des globules blancs**, ce qui leur permet de mieux se mouvoir vers les intrus étrangers
- **production favorisée d'interféron**, une substance qui est partie prenante dans la défense antivirale et la destruction des cellules cancéreuses

Si la prise de vitamine C en prévention qui permet d'éviter les infections n'est pas vraiment prouvée, sa prise de 6 fois 1 gramme (le premier jour) et 3 fois un gramme (les jours suivants) peut certainement raccourcir et diminuer l'importance d'infections respiratoires. Si avec cela un supplément de zinc est pris, cela donne encore de meilleurs résultats.

### **D'autres fonctions utiles**

La vitamine C est aussi partie prenante dans de nombreuses fonctions du corps. Ceci est une poignée des plus importantes :

- elle augmente la transformation du fer (végétal) covalent 3 vers la forme de fer covalent 2 qui est mieux absorbable et favorise le transport du fer, ceci permettant d'éviter l'anémie ferriprive
- elle joue un rôle dans l'activité des surrénales et favorise la synthèse par le corps de cortisone (cortisol), noradrénaline et autres hormones. Des carences mènent à une résistance au stress diminuée, une plus grande chance à la dépression, diminue la capacité de concentration et augmente les troubles de sommeil.
- elle joue un rôle dans la synthèse de la L-carnitine (« transporteur de graisse ») et donc de la combustion des graisses. Une carence en vitamine C augmente ainsi la chance aux problèmes cardiaques et de surpoids

- elle fonctionne comme un antihistaminique naturel: elle diminue la sécrétion par les mastocytes d'histamine, cette substance qui est centrale dans l'apparition des réactions allergiques. Des carences augmentent ainsi la chance à des réactions allergiques.
- elle fonctionne comme laxatif naturel. Des carences augmentent le risque à la constipation.
- elle remplit un rôle dans la régulation de la pression au niveau du globe oculaire. Les carences augmentent les chances d'un glaucome (trop grande pression artérielle dans l'oeil).

### **Qui a le plus de chance à des carences ?**

Ce n'est pas parce que le scorbut n'est (presque) plus présent dans notre société, qu'il n'y a pas de carences en vitamine C, au contraire. Trop peu de personnes montrent un niveau optimal en vitamine C. Il existe aussi par "l'individualité biochimique" une très grande différence de besoins de vitamine C entre les personnes. Qui a le plus de chances d'avoir des carences en vitamine C et devrait alors compléter ?

- les femmes enceintes
- les fumeurs: chaque cigarette coûte environ 25 mg vit C. Les fumeurs devraient prendre minimum 125 mg extra de vitamine C chaque jour
- les sportifs: préventivement la vitamine C diminue les chances d'infections
- les personnes qui ont des infections déjà existantes
- les personnes qui sont sous haute pression intellectuelle
- les personnes âgées
- les consommateurs d'alcool
- les personnes avec blessures ou après une intervention chirurgicale
- les grignoteurs ou ceux qui utilisent beaucoup de sucre raffiné
- les personnes qui ne fabriquent pas assez de suc gastrique, avec des ulcères d'estomac et du duodénum
- les personnes qui doivent être traitées par la chimiothérapie ou la radiothérapie
- les personnes qui prennent des médicaments: antibiotiques, stéroïdes, antidépresseurs, barbituriques, la pilule contraceptive, l'aspirine (!), de diurétiques thiazidiques, anticoagulants, œstrogènes, cytostatiques...

### **Comme complément alimentaire**

Bien que premièrement il nous faut apporter la vitamine C naturellement par une alimentation saine, biologique et variée, une prise supplémentaire de vitamine C peut chez beaucoup être utile. Dans la nature la vitamine C se

présente toujours en synergie avec des bioflavonoïdes, ce qui augmente beaucoup l'action de la vitamine C. Le meilleur supplément alimentaire à la vitamine C contient certainement à côté de la vitamine C nature identique (L-acide ascorbique) aussi des bioflavonoïdes, p.ex. de l'églantier, des citrus non-traités ou de l'acérola. Il est conseillé à ceux qui ont besoin de doses quotidiennes supérieures à 1 gramme de vitamine C de prendre de la vitamine C tamponnée, non acide, sous forme de poudre. Cette vitamine C est fournie par des sels tels que l'ascorbate de calcium et de magnésium, a un goût beaucoup moins acide et n'a pas d'effet laxatif excessif.