



LA VITAMINE C

Bien plus qu'un booster immunitaire !

Au XVIII^e siècle, on constate que les marins scorbutiques guérissent rapidement après avoir consommé des agrumes. Toutefois, le lien avec la vitamine C (acide ascorbique = anti-scorbut) n'est établi que 150 ans plus tard, et ce n'est qu'à partir des années 30 que sa production synthétique à grande échelle en fait un pilier de la santé publique.

Le scorbut n'a pas totalement disparu !

Il existe encore des cas aujourd'hui, notamment chez des personnes ayant une alimentation très déséquilibrée. En outre, une fatigue persistante, une cicatrisation lente, des saignements de gencive réguliers, des douleurs articulaires et une sensibilité accrue aux infections sont autant de signes d'une possible carence, même légère, en vitamine C.

Les principaux rôles de la vitamine C

La vitamine C joue des rôles essentiels dans l'organisme, dont les principaux sont :

- **L'immunité** : Elle soutient le système immunitaire en stimulant les globules blancs, en renforçant les barrières physiques et en modulant l'inflammation. Elle améliore aussi l'absorption du zinc et possède des propriétés antihistaminiques qui atténuent les symptômes allergiques.

Aux tout premiers symptômes d'un rhume ou d'un état grippal, la prise de 125 mg de vitamine C toutes les 2 heures aide à couper court à l'infection débutante.

- **La synthèse du collagène** : La vitamine C est essentielle à la production et la stabilité du collagène. Elle renforce la structure de la peau, des os, des tendons, des cartilages et des vaisseaux, et accélère la réparation des tissus.
- **La protection antioxydante** : Elle est puissamment antioxydante. Elle régénère la vitamine E et le glutathion, soutenant la protection des membranes cellulaires et la détox des déchets et métaux lourds. Elle préserve le système cardiovasculaire en protégeant l'oxyde nitrique.
- **L'absorption du fer** : 100 mg de vitamine C permettent de quadrupler l'absorption du fer non héminique présent dans les végétaux (légumineuses, graines, noix...).



Les apports de vitamine C

Les apports journaliers conseillés par l'OMS sont respectivement de 75 mg/jour et de 90 mg/jour pour les femmes et hommes adultes. Or, des études montrent qu'une **majorité de la population n'atteint pas ce seuil**.

De plus, certains profils, comme les fumeurs, les personnes stressées, les malades chroniques, ou encore les sportifs et les femmes enceintes et allaitantes, ont des besoins accrus.

Contrairement à certains animaux (chiens, chats...), l'homme a perdu la capacité de synthétiser de la vitamine C de manière endogène. Un apport externe par l'alimentation et/ou un complément est absolument nécessaire.

Les végétaux contiennent moins de vitamine C qu'autrefois, principalement à cause de l'agriculture intensive et des méthodes de stockage. Pour maximiser son apport, il faut privilégier les produits frais, bio, locaux et de saison.

En moyenne, **5 portions de fruits et légumes par jour** suffisent pour couvrir les besoins, à condition de choisir des végétaux riches en vitamine C, et de les consommer de préférence crus ou peu cuits, car la vitamine C est sensible à la chaleur et détruite dès 65°.

Paradoxalement, la pomme de terre cuite contient plus de vitamine C utilisable que crue, tout comme les carottes, les courges, les épinards ou les tomates. Pour ces végétaux, bien que la cuisson détruise une partie de la vitamine C, elle en améliore la biodisponibilité en la libérant de la matrice d'amidon rigide dans laquelle elle était piégée.



Les agrumes, bien que riches en de vitamine C, ne sont pas les meilleures sources parmi les aliments courants. Les poivrons rouges crus, les brocolis, le persil, les kiwis ou le cassis en contiennent 2 à 3 fois plus.



Si votre consommation de fruits et crudités n'est pas régulière, il peut être salubre de vous supplémenter en vitamine C. Voici une comparaison des principales formes existantes :

- **Acide ascorbique (classique)** : Efficace et économique, mais vite éliminé, et peut irriter l'estomac à forte dose.
- **Formes tamponnées (ascorbates de calcium, de magnésium...)** : Moins irritantes pour l'estomac, mais un peu moins efficaces que la forme classique.
- **Vitamine C liposomale** : Meilleure absorption, parfois aussi efficace que les injections, mais très coûteuse.
- **Vitamine C naturelle (acérola, camu-camu)** : libération progressive naturelle doublée d'une très bonne absorption grâce aux cofacteurs naturels (fibres, flavonoïdes...), mais moins dosée et souvent plus chère.
- **Vitamine C à libération prolongée** : Absorption progressive, mais risque d'efficacité moindre si libérée trop tard dans l'intestin. Fractionner les prises ou choisir une vitamine C naturelle sont de meilleures options, moins onéreuses.
- **Injections** : Peuvent être administrées sous supervision médicale dans le cas de carences graves ou des traitements médicaux spécifiques.

L'organisme ne fait pas la différence entre l'acide ascorbique synthétique et naturel, qui ont exactement la même structure chimique. Cependant, les cofacteurs naturellement présents dans les fruits (flavonoïdes, polyphénols...) optimisent son absorption et son action par rapport à la forme synthétique.

Il n'existe pas une seule "meilleure" forme, tout dépend de vos besoins et de votre tolérance digestive. Si vous cherchez un bon rapport qualité-prix, les formes classiques sont idéales. Pour une absorption optimisée, la vitamine C liposomale est une excellente option malgré son coût plus élevé.

Avant d'envisager une supplémentation, l'adoption d'une alimentation équilibrée et riche en végétaux constitue la base pour garantir des apports adéquats en vitamine C biodisponible.



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute



Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71
helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be