Catégorie Vitamines et minéraux

De la vitamine C, oui mais naturelle !

Publié le 06/02/2021
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Chaque hiver, la **vitamine C** ne cesse d'être mise en avant en raison de ses **bienfaits** notamment pour combattre les maux hivernaux. Pour autant, si elle est essentielle à notre système immunitaire, la **vitamine C naturelle** a de nombreux **rôles** vitaux au sein de l'organisme. Pourquoi est-elle si importante pour le corps humain ?

De nos jours, s'il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour pour répondre aux besoins de l'organisme, la population présente néanmoins une déficience en **vitamine C** avérée. Croquer chaque jour de la **vitamine C** devient de plus en plus indispensable, toutefois, attention toutes les **vitamines C** ne se valent pas !

La vitamine C, une molécule capitale à notre organisme

La vitamine C est soluble dans l'eau. La plupart des mammifères peuvent la synthétiser, mais l'organisme humain en a perdu la capacité au cours de l'évolution. Il est donc nécessaire d'en apporter via l'alimentation. La vitamine C est absorbée principalement par l'intestin grêle et, en beaucoup plus faible quantité, dans la bouche et l'estomac; elle est éliminée par l'urine. Dans l'organisme, elle est surtout présente au niveau des yeux, des globules blancs, de l'hypophyse, des glandes surrénales et du cerveau.

Egalement appelée acide ascorbique, la **vitamine C** est une des vitamines essentielles au bon fonctionnement de l'organisme tant elle intervient dans de nombreuses réactions chimiques du corps humain :

- **La vitamine C possède des propriétés antioxydantes** : en synergie avec d'autres molécules, elle protège les cellules et l'organisme des dommages causés par les radicaux libres, molécules instables créant des dysfonctionnements importants dont le vieillissement cellulaire prématuré. De plus, elle participe à la régénération de la vitamine E, principal antioxydant de notre organisme. Leur association permet donc de mieux lutter contre le vieillissement prématuré des cellules.
- **Elle est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire et aide à réduire la fatigue** : la vitamine c entre dans la composition des globules blancs, molécules immunitaires qui captent et neutralisent les micro-organismes indésirables (virus et bactéries) et participe à la formation des globules rouges.
- **Elle contribue au bon fonctionnement du système nerveux** : elle soutient l'activité du cerveau et intervient dans la production de neurotransmetteurs (messagers chimiques) dont la noradrénaline, qui favorise notamment l'apprentissage, le sommeil et joue un rôle dans les émotions. Elle aide ainsi au maintien de fonctions psychologiques normales.
- **Elle augmente l'assimilation du fer d'origine végétale.**
- **Elle participe à la synthèse du collagène** et agit ainsi favorablement sur les vaisseaux sanguins, les os et les cartilages, la peau, les dents et les gencives.

Quels sont nos besoins en vitamine C ?

Les apports nutritionnels conseillés en **vitamine C** sont de 110 mg/jour pour les adolescents, les femmes et les hommes. Néanmoins ces besoins peuvent augmenter dans certaines circonstances : grossesse, tabagisme, activité physique intense, maux hivernaux…

Non synthétisée par l'organisme, la **vitamine C** doit être apportée par l'alimentation. Elle est très sensible à l'air, à l'eau et à la chaleur. Il est de ce fait primordial de consommer des fruits (goyave, papaye, cassis, kiwi…) et légumes (poivron, persil, chou vert…) de saison, arrivés à maturité, fraîchement cueillis et préparés juste avant leur

consommation, en veillant à adopter une cuisson altérant le moins possible la **vitamine C** contenue.

Pour autant, l'étude **INCA 2** a clairement mis en évidence que l'apport alimentaire en **vitamine C** est insuffisant chez plus de 60% de la population. Une complémentation en **vitamine C d'origine naturelle** s'avère de ce fait être une aide précieuse afin de compléter les apports.

La vitamine C naturelle : mieux absorbée

La **vitamine C naturelle** ou native (issue de fruits) présente une biodisponibilité supérieure à celle de la **vitamine C** de synthèse[1], notamment grâce à la présence d'autres composés du fruit, en particulier les polyphénols.

De plus, l'organisme est plus à même de gérer les apports en **vitamine C naturelle** : l'absorption et l'élimination sont effectuées en fonction des besoins physiologiques réels.

L'acérola, l'une des meilleures sources de vitamine C naturelle

Petite cerise originaire des Caraïbes, l'acérola est connue pour sa très forte teneur en **vitamine C**. Si le citron, le kiwi ou encore l'orange sont communément associés à la vitamine C, ils n'égalent pas la teneur exceptionnelle que contient l'acérola. En effet, **55 g d'acérola apportent autant de vitamine C qu'un kilo de kiwis !**

Pour faire le plein de vitamine C, soyez vigilants et privilégiez la vitamine C naturelle de haute qualité !

Découvrez le complément alimentaire VITACÉROLA 1000 !

Vitacérola
94% of 100
(466)

Apport de vitamine C 100% naturelle, extraite de l'acérola pour retrouver du tonus

En savoir plus

[1]*Vinson and Bose 1988, Uchida, Kondo et al. 2011*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l’enfant

23/08/2020

L’enfance est une période clé où s’installe un besoin accru en **énergie**.

Lire la suite

2.
Catégorie Vitamines et minéraux ,

Les vitamines

10/05/2019
2 minutes de lecture

Les **vitamines** sont essentielles au bon fonctionnement de l’organisme

Lire la suite

3.
Catégorie Vitamines et minéraux ,

La vitamine C, vitamine de l'hiver !

17/11/2017
3 minutes de lecture

Durant l’hiver, nous essayons de protéger notre organisme du froid : en portant des vêtements chauds, en évitant de sortir aux heures les plus froides… Mais savez-vous qu’il est également possible et même intéressant de protéger son organisme de l’intérieur ?

Lire la suite