



La vitamine C

Une alliée contre le cancer ?

Tout le monde connaît l'histoire au XVI^e siècle de ces navigateurs souffrant du scorbut, maladie surnommée « la maladie des marins ». L'équipage restant plusieurs mois en mer avec peu de provisions en fruits et légumes, les marins souffraient de saignement des gencives, de déchaussement de dents, d'une grande fatigue, de fragilisation des vaisseaux sanguins et d'hémorragies. Aujourd'hui, une grande partie de la population souffre de certains symptômes liés au scorbut, car carencée en vitamine C à cause de mauvaises habitudes alimentaires.

Linus Pauling, chimiste et physicien, a été un des premiers pionniers à ouvrir la voie sur les rôles multiples et fondamentaux de la vitamine C. En 1970, il publie son ouvrage *La Vitamine C et le rhume*. On retrouve de la vitamine C principalement dans les muscles, les poumons, le cœur, le cerveau, les reins, le pancréas, le foie, l'hypophyse et les surrénales. L'apport doit être constamment renouvelé et apporté à l'organisme par les fruits et légumes crus de saison. Cette vitamine est fragile, car elle peut être détruite par une cuisson à l'eau, la chaleur, l'oxydation, la pasteurisation...

La vitamine C naturelle ou «de synthèse» est couramment appelée acide ascorbique (faisant référence au scorbut). Cette vitamine hydrosoluble intervient dans de nombreux processus physiologiques tels que la fatigue, l'inflammation, l'immunité...

La vitamine C liposomale est composée de lipides, elle sera mieux assimilée, absorbée en plus grande quantité dans le corps et mieux tolérée au niveau des intestins.

L'homme ne peut plus synthétiser sa propre vitamine C, c'est pour cela qu'il est recommandé d'en consommer quotidiennement. Certains animaux (chiens, chats, chèvres, vaches) produisent leur vitamine C à partir du glucose en fonction de leurs besoins face au stress ou certaines infections.

La vitamine C est une des vitamines les plus importantes pour l'organisme! En 1932, elle a été identifiée à partir du citron, d'où la lettre «C». Elle possède des propriétés antioxydantes, renforce le système immunitaire et permet de mieux résister aux infections. Elle joue également un rôle central dans les pathologies cardiovasculaires et les cancers. En cas d'infection virale (maux de gorge, rhume...), il est utile de prendre de la vitamine C toutes les 2 heures pendant plusieurs jours. Et des études scientifiques indiquent que la prise de plus de 500 mg de vitamine C par jour est associée à une augmentation de la longévité!

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE



Bienfaits de la vitamine C sur l'organisme

- La vitamine C est un puissant **antioxydant**: elle protège le système cardio-vasculaire, des inflammations, de certains cancers, cataracte, etc. Elle neutralise également les nitrosamines (substance formée de nitrates, agent cancérigène).
- La vitamine C joue un rôle dans la synthèse du **collagène**: il est concentré dans le tissu conjonctif (os, dents, cartilage, peau, muscle, muqueuse).
- La vitamine C a un effet **anti-inflammatoire, antiallergique et antihistaminique**: elle participe à la dégradation des prostaglandines pro-inflammatoires et régule le surplus d'histamines.
- La vitamine C participe au **métabolisme du fer**: elle augmente l'absorption du fer, contribue à la prévention et à la guérison des anémies ferriprives (femmes, adolescentes, sportifs...).
- La vitamine C stimule le **système immunitaire**: elle agit contre les infections et les virus. Le nombre de macrophages et de lymphocytes augmente considérablement par la prise de vitamine C, ce qui explique ses effets sur le rhume, les infections, les herpès...
- Les autres rôles de la vitamine C: elle a un effet détoxiquant (tabac et alcool), réduit le taux de cholestérol, améliore la cicatrisation de la peau.

Les aliments riches en vitamine C

Nous trouvons facilement la vitamine C naturelle dans les fruits et les légumes, mais principalement dans les fruits rouges, les agrumes, le kiwi, le brocoli, les poivrons, les épinards... En tenant compte que la vitamine C est très sensible à l'oxygène et à la chaleur.

Apports journaliers

Nos habitudes alimentaires sont souvent pauvres en aliments frais, et donc les carences sont assez fréquentes pour une grande partie de la population. Il est recommandé pour l'adulte de consommer 110 mg/jour, 100 mg pour un enfant et 120 mg pour une femme enceinte ou pour une personne âgée. Pour les personnes dépendantes, comme par exemple les fumeurs, chaque cigarette «brûle» 25 mg de vitamine C. On préconise, dans ce cas, un apport plus élevé qui monte jusqu'à 150 mg.

Une alliée contre le cancer?

La vitamine C est à privilégier **en prévention** contre le cancer. Les personnes qui consomment de la vitamine C en grande quantité ont un risque plus faible de développer certains types de cancers (cancer du sein, du colon, du poumon ou de l'estomac). Les études montrent un effet significatif de l'effet protecteur de cette vitamine grâce à ses propriétés antioxydantes, de détoxification hépatique et stimulation du système immunitaire.

Pour le **traitement anti-cancer**, des études scientifiques indiquent que la vitamine C (à des doses élevées) ralentit l'accroissement des cellules cancéreuses et la diffusion des métastases.

- Vitamine C, Dr Rueff, éd. Jouvence, déc. 2018
- N. Mikirova (2012), «Effect of high-dose intravenous vitamin C on inflammation in cancer patients»
- Lewis Cantley and Jihye Yun (2020), «Intravenous High-Dose Vitamin C in Cancer Therapy»
- E. Klimant (2018), «Intravenous vitamin C in the supportive care of cancer patients: a review and rational approach»



Catalina De Cock
Psychologue et Nutrithérapeute
0484 48 99 32
decockcatalina@gmail.com