



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Bien se supplémenter en vitamine C

Tout savoir sur la supplémentation en vitamine C

Bonjour, dans cette deuxième vidéo sur la vitamine C, je vais tenter de vous expliquer quelle est **la meilleure forme de vitamine C à choisir pour se supplémenter**.

Comme vous le savez, la vitamine C est un **antioxydant indispensable**, car le corps humain ne peut pas la synthétiser lui-même. Une alimentation riche en fruits et légumes couvre en général nos besoins journaliers, mais dans de nombreux cas, une supplémentation est nécessaire.

La supplémentation existe sous de nombreuses formes, et les fabricants redoublent d'ingéniosité pour dire que c'est celle-là la meilleure, que c'est la forme comme ceci qu'il faut prendre, etc. Donc je vais faire le point sur le sujet.

Quelles sont les différentes formes de vitamine C ?

La forme naturelle

La vitamine C à l'état naturel se trouve en quantité importante dans certaines plantes. Pour fabriquer des compléments naturels, **l'acide ascorbique** est extrait de ces sources végétales. Par exemple l'acérola le cynorrhodon, l'argousier, le camu camu, le cassis et le citron sont les fruits et baies généralement utilisés dans ce procédé, car ils sont très riches en vitamine C.

1. Pour ces produits, **la vitamine C est issue de sources naturelles** ne dépassant pas, en général, 40% du total de l'extrait. Il est donc impossible

d'obtenir de l'acide ascorbique naturel et pur à partir d'une extraction végétale.

- Exemple : L'acérola contient naturellement 700 mg de vitamine C par kilo. Les comprimés d'acérola présents sur le marché sont issus d'un extrait titré à 17% de vitamine C. De cette manière, 1 g d'extrait d'acérola pur fournit 170 mg d'acide ascorbique naturel, alors que 1 g de fruits, en fournit seulement 7 mg.
- 2. Autre avantage, c'est que la vitamine C naturelle renferme également d'autres antioxydants en abondance, du fait qu'elle soit extraite à partir de végétaux. Elle est la seule à ne pas exclure les autres vitamines, ainsi que des centaines d'autres molécules qui peuvent éventuellement être intéressantes dans le fruit ou la baie en question.
- 3. Inconvénients. La vitamine C est **acide**. Ainsi, si elle est ingérée en grande quantité, elle peut entraîner des maux d'estomac et provoquer même des diarrhées. Elle peut également attaquer l'émail des dents. Il faudra alors privilégier des formes à avaler plutôt qu'à croquer, d'autant plus si votre émail est déjà fragilisé.
- 4. De plus, les procédés d'extraction sont nombreux et aboutissent à des produits de plus ou moins bonne qualité. Certaines extractions sont naturelles, à l'eau par exemple, alors que dans d'autres cas, on utilise des produits chimiques pour faire ces extractions et il est parfois difficile de vérifier la méthode d'extraction qui a été utilisée.

La forme synthétique

La vitamine C de synthèse est **fabriquée à partir de la fermentation de céréales**, le maïs est le plus souvent utilisé. Les acides ascorbiques naturels et synthétiques sont chimiquement identiques et il n'existe aucune différence connue dans leur activité biologique.

Cette forme est également appelée **bio-identique**, car elle est identique à la forme naturelle qui est **l'acide L-ascorbique**. Elle est donc d'origine naturelle, mais pour autant, on ne veut pas la nommer vitamine C naturelle, puisqu'elle est issue de processus chimiques.

Néanmoins, elle peut être qualifiée de **vitamine C pure**. Ce qui n'est pas le cas de celle issue des fruits, qui est toujours accompagnée d'autres molécules.

Il en existe différentes sur le marché, dont les critères de qualité sont les suivants:

- Veiller à la pureté. Le process de fabrication doit aboutir sur un produit qui est à 100% de l'acide ascorbique. Ce doit être de l'acide L-ascorbique dextrogyre, seule forme qui est présente dans les végétaux.
 - Il faut qu'il n'y ait pas de traces de solvant. Je parle des solvants qui ont été utilisés pour la fabrication. Ils doivent être indétectables.
 - Il faut bien sûr aucune trace de toxiques. Les pesticides et métaux lourds provenant de la culture de céréales doivent eux aussi être indétectables dans les analyses.
5. Les avantages de cette forme de synthèse résident dans le fait qu'elle a quasiment les mêmes propriétés que la vitamine C naturelle. Et **le coût**

est en plus très avantageux. De grandes quantités peuvent être ingérées à moindre coût.

6. Les inconvénients de la forme synthétique, de la même manière que la vitamine C naturelle, ce sont les désagréments, particulièrement sur le plan digestif qu'elle peut causer.

Les ascorbates

Les ascorbates sont **une forme non-acide de vitamine C**. L'acide ascorbique est combinée à un minéral alcalinisant, qui est en général le calcium ou parfois le magnésium. Les ascorbates de calcium et de sodium permettent un taux d'absorption supérieur en raison du minéral qu'ils contiennent. Ils peuvent aussi être nommés vitamine C tamponnée.

À noter que l'ascorbate de calcium existe sous une forme brevetée qu'on appelle Ester-C. Le prix est considérablement plus élevé que celui de l'ascorbate classique. Mais, comme je l'ai dit, l'ascorbate de calcium peut être intéressant, par exemple dans le cadre du traitement d'une ostéoporose.

7. Les avantages des ascorbates, c'est qu'en cas d'acidité gastrique, cela permettra **un meilleur confort digestif**. Si l'on manque de calcium, l'ascorbate de calcium permet d'en apporter. Si l'on manque de magnésium, l'ascorbate de magnésium permet également d'en apporter.
8. Les inconvénients sont que **la forme ascorbate n'est pas naturelle**. On y ajoute un minéral sous haute température à l'acide ascorbique et cela peut oxyder la vitamine C.

La forme liposomale/liposomée

La vitamine C liposomale est constituée d'acide L-ascorbique contenu dans des liposomes, qui sont, comme vous le savez, des vésicules formées de lipides. La forme liposomale est **très bien assimilée par l'organisme**. C'est la forme la plus biodisponible existante. Pour beaucoup, elle est **considérée comme la meilleure vitamine C** présente sur le marché, et c'est ce que je pense également.

La vitamine C est de manière naturelle soluble dans l'eau et non dans les graisses. Cette technologie liposomale permet de la rendre liposoluble en incluant la molécule d'acide ascorbique à l'intérieur de micro gouttelettes de gras, qu'on appelle liposomes. De cette manière, **son absorption est optimale** au niveau, entre autres, de la muqueuse intestinale et également au niveau des membranes cellulaires de nos cellules, qui ont besoin de vitamine C.

En résumé, parmi toutes les formes possibles de vitamine C, je conclurai en disant que la forme liposomale peut être privilégiée pour plusieurs raisons :

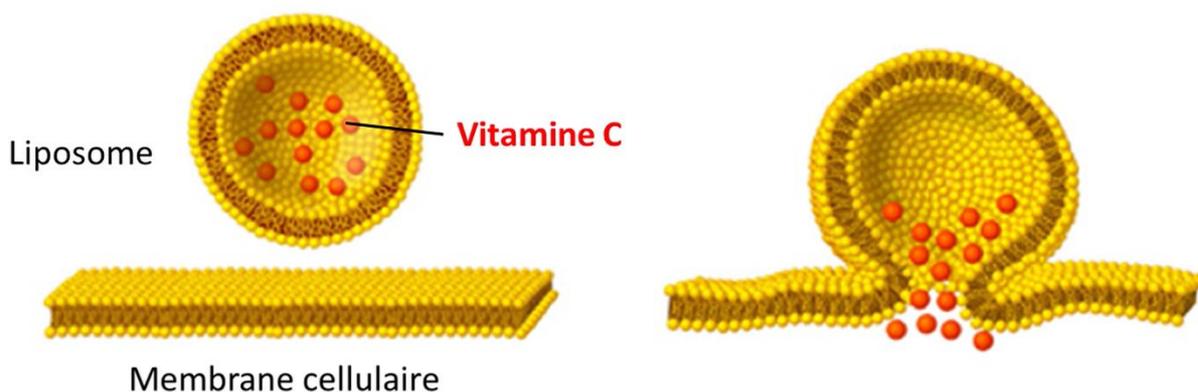
- C'est la forme la mieux assimilée par les cellules et donc la plus efficace à adapter à un apport quantitatif conséquent.
- Elles entraînent très peu d'effets secondaires, puisque la graisse protège les muqueuses digestives et permet d'éviter l'acidité digestive.

- Seul inconvénient, c'est que le coût est plus élevé que les autres formes, puisque l'efficacité de cette technologie liposomale se paye aujourd'hui à un prix plus important que les autres formes.

Il faut en tout cas faire attention à sélectionner une vitamine C qui est réellement liposomale, parce que sur le marché, on trouve parfois des gens qui, soi-disant, font des liposomes. Je rappelle toujours qu'un bon liposome de qualité, c'est un liposomes de très petite taille. Plus le liposome est petit, plus il va être efficace.

Qu'est-ce qu'un liposome ?

Je rappelle ici ce qu'est un liposomes. Donc, vous le voyez sur le schéma, il y a un liposome dans lequel se trouve à l'intérieur les petites molécules de vitamine C. Ce liposomes est une espèce de gouttelettes de graisse, donc **ça va protéger votre estomac** et ça va **permettre aussi une superbe absorption intestinale**. De plus, quand le liposome circule dans votre corps, il va repérer les cellules qui ont besoin de vitamine C. La membrane du liposome va fusionner avec la membrane de vos cellules pour injecter le contenu des liposomes de vitamine C à l'intérieur de la cellule qui en a besoin.



Conseils et posologie

Les différentes posologies de la vitamine C liposomée

Alors conseils d'utilisation et posologie de cette vitamine C liposomale.

Petit rappel: une dose de **3 ml par jour est ce qu'on conseille en général**, soit en une prise, ou alors vous faites trois pressions séparées dans la journée, puisque c'est un flacon dans lequel vous pouvez faire des petites pressions. Sachez qu'une pression délivre 1 ml. Donc avec trois pressions vous avez bien 3 ml.

- Alors si vous prenez ça de manière générale ou pour traiter le stress, la dépression, l'anxiété, la dose recommandée sera de deux doses de vitamine C liposomale une fois par jour, soit 2 ml.
- Si vous l'utilisez après une opération ou une convalescence, pour un rétablissement ou pour un problème d'Alzheimer, ou en pré ou postopératoire dans ce cas-là, vous prendrez deux doses de vitamine C liposomale deux fois par jour. Recommandation qui est valable également pour tous les traumatismes, plaies et contusions et fractures.

En post-opératoire c'est toujours une très bonne idée de prendre de la vitamine C liposomée, car comme je vous l'ai expliqué, elle agit sur le collagène. Et après une opération, on a besoin de bien cicatriser.

- Si, maintenant, on voulait prendre de la vitamine C en tant que **soutien et action dans les cancers avec chimio ou avec la radiothérapie**, vous prendrez deux doses de vitamine C liposomale trois fois par jour. La durée de la cure sera en général d'une à plusieurs semaines. Néanmoins, dans

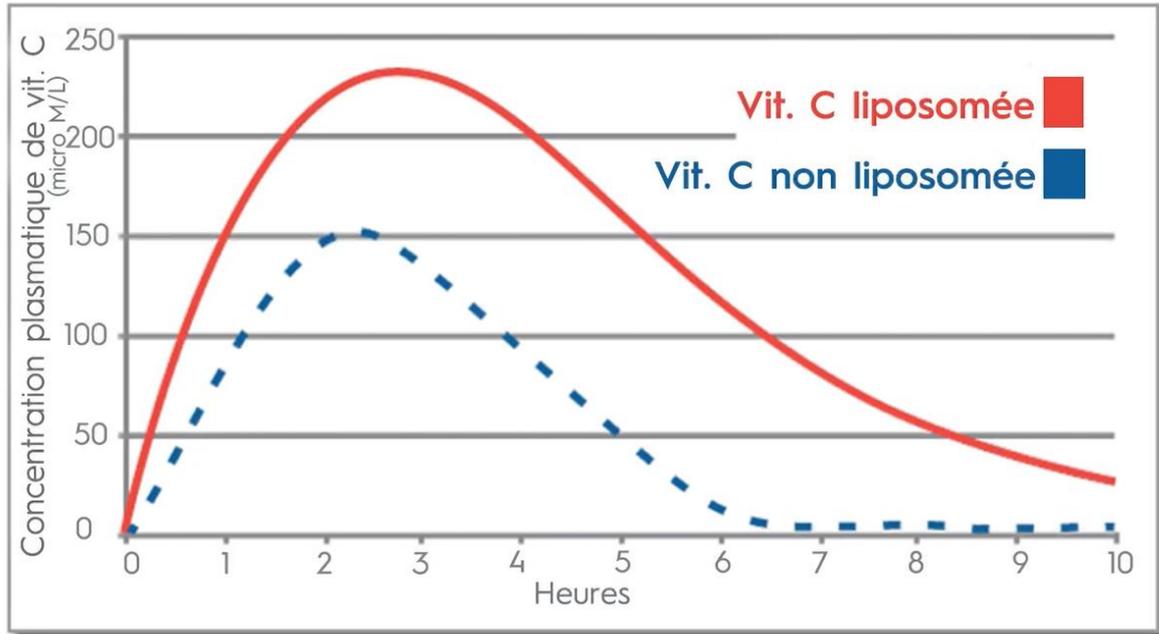
cette situation, il sera nécessaire de mettre en place une supplémentation pratiquement continue.

Les équivalences en vitamine C

Alors, on me pose souvent la question : 1 g de vitamine C liposomale me procure combien de grammes de vitamine C, c'est quoi l'équivalence ? Ce n'est pas facile de répondre, parce qu'on n'a pas de chiffres bien précis. On peut considérer que **1 g de vitamine C liposomale, correspond à environ 4 g de vitamine C.**

- Il faut savoir aussi que quand on prend de hautes doses de vitamine C, l'ascorbate va s'accumuler dans le corps jusqu'à ce que les niveaux plasmatiques atteignent le seuil de résorption rénale, qui est d'environ 1,5 mg par décilitre pour les hommes et de 1,3 mg pour les femmes.
- À partir de ce moment-là, la vitamine C commence à être éliminée par les urines. Donc, les concentrations en vitamine C dans le plasma, plus élevées que cette valeur, sont, au bout d'un moment, rapidement excrétées dans l'urine. Il se passe comme une espèce de seuil de saturation du corps. Vous voyez l'intérêt de prendre de la vitamine C liposomale, qui vous permet d'avoir une dose plus importante avec un rapport pratiquement de un à quatre.

Graphique des concentrations plasmatiques dans le sang de vitamine C



Vous avez la courbe rouge où vous voyez une forte augmentation de concentration de vitamine C dans le sang grâce à l'apport en liposomé. La courbe bleue représente un apport non liposomé où vous avez une belle montée mais très rapidement l'élimination se faisant, vous vous retrouvez avec un taux plasmatique très faible. Alors que la forme liposomale après plusieurs heures vous laisse quand même encore un peu de vitamine C dans votre sang.

À suivre

Vous savez maintenant tout sur les différentes formes de vitamine C et surtout laquelle il faut privilégier. Vous l'aurez bien compris, en ce qui me concerne, avec mes patients, je travaille avec de la vitamine C liposomale. Elle est certes plus chère, mais elle permet d'apporter des hautes doses, elle est bien absorbée et ne cause pas de problèmes au niveau de l'estomac.

Je vous retrouve dans une troisième vidéo sur la vitamine C et où je vous parlerez plus spécifiquement de la relation entre la vitamine C et les hautes doses de vitamine C dans le cancer. Merci pour votre bonne intention.