



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Zoom sur la vitamine C

Partie 1 : Ses nombreux bienfaits

Les bienfaits de la vitamine C

Je vais vous parler d'un sujet très important : **la vitamine C**. Il y a beaucoup de choses à dire sur la vitamine C et c'est pourquoi je vais décomposer tout ça en trois vidéos.

- La première vidéo, je vais la consacrer à toutes **les propriétés, tous les bienfaits de la vitamine C**.
- La deuxième vidéo sera consacrée **aux formes de vitamine C**. C'est parce qu'on me pose souvent la question : laquelle choisir ? Est-ce qu'on doit prendre de la synthétique, de la naturelle, plutôt la ascorbate ou encore la vitamine en liposomé.
- Dans la troisième vidéo, j'aborderai un sujet un peu particulier, mais qui intéresse aussi généralement beaucoup de monde : quelle est l'intérêt ou **le rôle de la vitamine C dans le traitement du cancer**, et même éventuellement, son usage par voie intraveineuse.

Vitamine C, un apport externe chez l'homme

Je rappelle que, parmi les mammifères vivants, les êtres humains avec les primates sont presque les seuls à ne pas pouvoir fabriquer de la vitamine C. Ça veut dire que l'homme doit se procurer cette substance vitale par l'alimentation, car le stock de vitamine C dans son corps est très faible.

Le scorbut : la maladie du manque de vitamine C

La vitamine C s'appelle **l'acide ascorbique**. Ce mot vient du grec, qui scorbut. Le scorbut était une maladie liée à une carence en vitamine C et dont les

symptômes sont connus depuis le treizième siècle. Ce n'est que dans les années 1700 que les scientifiques s'aperçoivent de la capacité du citron à guérir le scorbut.

- Comme c'est raconté dans l'histoire, les grands navigateurs Magellan, Vasco de Gama avaient des équipages effectivement décimés par le scorbut. Pourtant, ils mangeaient, voyageaient et pêchaient du poisson. Donc il avait tout ce qu'il faut. Mais quand vous ne mangez que du poisson et éventuellement un peu de viande et que vous n'avez pas de légumes, ni de fruits, vous êtes en carence de vitamine. C
- En 1734, une corrélation évidente fut établie entre le manque de végétaux frais dans l'alimentation et l'apparition du scorbut. C'est le docteur James Line qui prouva expérimentalement en 1753, le rôle curatif et préventif des citrons et des oranges.
- Le scorbut était une maladie épouvantable. Elle provoquait des grosses hémorragies et des inflammations des gencives. Les gens saignaient énormément, accompagné d'anémie et de grande fatigue. On observait aussi des troubles de l'ossification.

La vitamine C dans l'alimentation

Je viens de vous le dire que la vitamine C, vous ne pouvez pas la fabriquer. Donc vous devez l'obtenir grâce à votre alimentation. Mais où trouve-t-on beaucoup de vitamines C ou ce fameux acide ascorbique ?

On trouve surtout l'acide ascorbique dans **les fruits et les légumes frais**, et donc je vous donne une petite liste d'aliments avec leur teneur en vitamine C en milligrammes par cent grammes d'aliment.

Liste des aliments riches en vitamine C

- 100 g de Goyave : 228 mg de VC¹ – *Elle est très riche*
- 100 g de Cassis : 180 mg de VC
- 100 g de Persil frais : 133 mg de VC
- 100 g de Chou vert frisé : 120 mg de VC.
- 100 g de Kiwi : 92 mg de VC
- 100 g de Cresson cru : 69 mg de VC
- 100 g de Brocolis : 64 mg de VC,
- 100 g de Chou rave : 62 mg de VC,
- 100 g de Choux de Bruxelles : 62 mg de VC
- 100 g de Papaye : 61 mg de VC
- 100 g de Pamplemousse : 61 mg de VC.
- 100 g d'Orange : 59 mg de VC
- 100 g de Fraises : 58 mg de VC
- 100 g de Citron : 53 mg de VC
- Un jus d'orange : 50 mg de VC.

¹ VC = vitamine C

Comme vous le voyez, pour avoir de la vitamine C dans votre organisme, vous devez manger des fruits et des légumes. Ça tombe bien, parce que ce sont les aliments en général qu'on préconise pour être en bonne santé.

Zoom sur les travaux de Linus Pauling

On ne peut pas parler de vitamine C sans évoquer bien sûr le grand Linus Pauling, prix nobel de chimie en 1954 et prix nobel de la paix en 1962. Il fut l'un des premiers chimistes quantiques ayant reçu un prix nobel en 1954 pour ses travaux décrivant la nature de la liaison chimique au niveau de la vitamine C, entre autres.

- Il a été très rapidement passionné par la vitamine C et il a publié un ouvrage qui s'appelait à l'époque « la vitamine C et le rhume ». Il y affirme qu'un apport préventif de vitamine C diminue le risque d'attraper un rhume et en réduit sa durée et sa sévérité.
- Il publiera également en 1976, une étude démontrant l'aide qu'apporte les hautes doses de vitamine C pour la survie et surtout la qualité de vie des cancéreux.
- En 1991, il publie avec le docteur Rath, médecin allemand, un article s'intitulant « Le déficit en vitamine C est la cause des maladies cardiovasculaires ». Mais on va y revenir bientôt.

Les nombreux bienfaits de la vitamine C

Alors, je vous ai annoncé une foule de bienfaits, une foule d'indications pour cette vitamine C. J'avais même intitulé cet exposé « Vous n'imaginez pas tout ce que la vitamine C peut faire pour vous ». Je vais donc vous l'expliquer.

Diminution de la fatigue

Tout d'abord, une diminution de la sensation de fatigue avec des doses de 500 mg à 10 g par jour ont démontré leur efficacité chez les personnes en bonne santé et également chez des personnes malades.

Renforcement du système immunitaire

Deuxièmement, on a grâce à la vitamine C, un renforcement du système immunitaire. Une supplémentation de 200 mg de vitamine C par jour réduit la durée du rhume de 8% à 14% lorsqu'elle est prise à titre préventif, c'est-à-dire tous les jours en continu.

- Au début de la maladie, on sait également que 5 à 10 g par jour de vitamine C semble plus efficace qu'un apport plus réduit pour limiter la maladie et traiter des infections établies.

Santé des cheveux et de la peau

Ce n'est pas fondamental, mais la vitamine C favorise la pousse des cheveux. Un apport quotidien minimal de 200 mg de vitamine C est nécessaire à une peau et des cheveux en bonne santé.

On peut également augmenter cet apport par une supplémentation de 200 mg par jour ou plus selon la problématique de la personne.

Réduction des risques liés à l'exposition aux produits toxiques

Autre indication : une supplémentation en vitamine C en fonction du type d'exposition aux produits toxiques est à envisager.

- Pour la cigarette, on sait qu'à partir d'une consommation quotidienne de plus de 80 mg de vitamine C, une moindre dégradation des fonctions pulmonaires se remarque. Le dosage standard est de 25 mg de vitamine C par cigarette fumée.
- De plus hautes doses, à partir de 1 g, peuvent être même proposées pour des personnes exposées à d'autres toxiques, comme des pesticides ou en contact par exemple avec des métaux lourds.

Meilleure assimilation du fer

La vitamine C facilite aussi l'absorption du fer. Veillez à un apport quotidien minimum de 200 mg et plus particulièrement chez les végétariens et végétaliens, ainsi que chez les personnes carencées en fer.

La vitamine C a un impact sur l'humeur et la dépression.

- Pour **améliorer l'humeur**, le dosage standard est de 1 g de vitamine C, prise en deux fois pendant deux semaines au minimum.
- Pour **réduire les symptômes de la dépression** : 3 g de vitamine C par jour pendant deux semaines au minimum.

Augmenter les performances sportives.

- Pour améliorer la **récupération musculaire** : 1,5 g par jour pendant au minimum deux semaines.
- Pour un **moindre ressenti de l'effort**, 500 mg par jour durant au minimum d'une semaine.

Préserver la densité osseuse

- Il faudra dans ce cas de figure, veiller à un dosage quotidien constant d'au minimum 200 mg par jour de vitamine C.
- Dans certains cas, et en particulier chez les femmes après la ménopause, une supplémentation plus importante sera nécessaire. On privilégiera alors la forme ascorbate de calcium, car cette association calcium et vitamine C est très bénéfique pour les os.

Soulager l'algodystrophie

On peut proposer de la vitamine C dans l'**algodystrophie**, une maladie compliquée à soigner, car on ne la connaît pas bien. C'est une maladie qui se déclenche en général après un traumatisme, comme une fracture par exemple. La fracture guérit très bien, mais les gens gardent des douleurs persistantes, qu'on appelle l'algoneurodystrophie.

- Sur une période d'une année, une prise quotidienne de 500 mg pendant cinquante jours diminue le risque de souffrir de ce syndrome régional douloureux complexe.

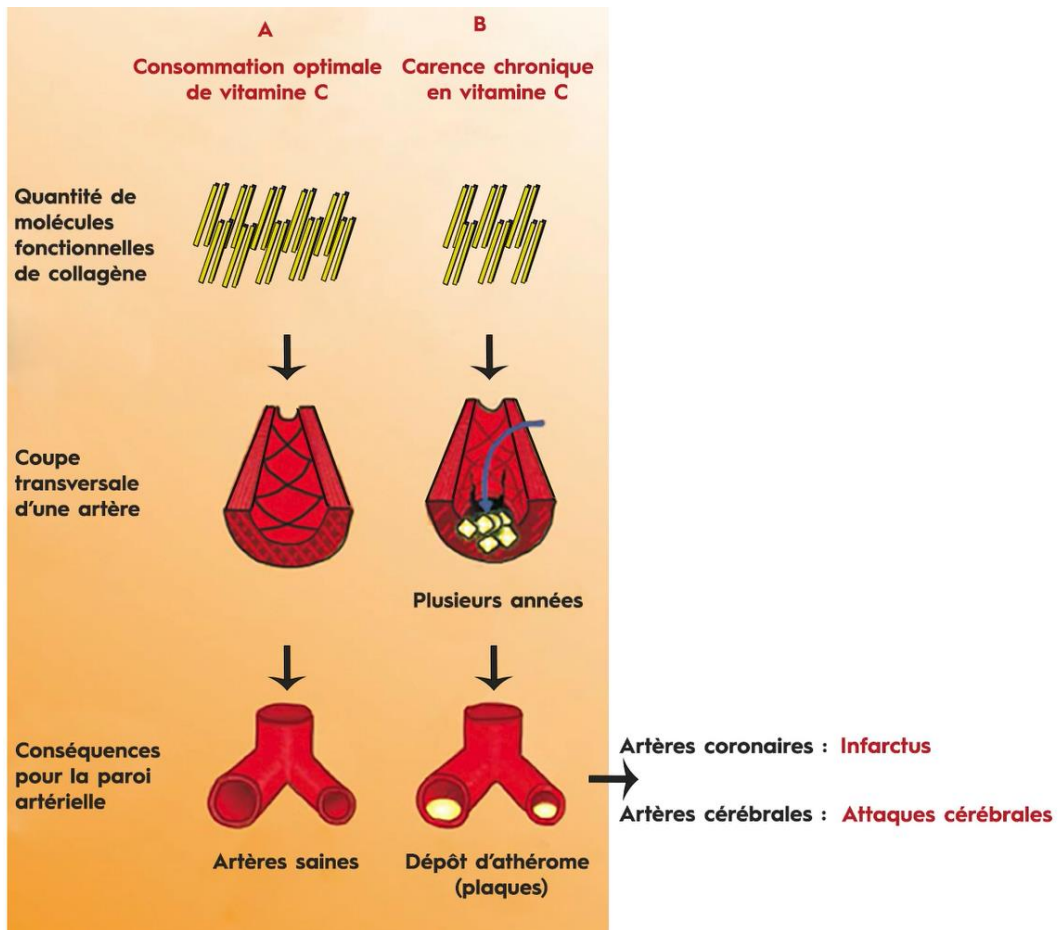
Diabète de type 2

La vitamine C va être aussi intéressante dans la **régulation du diabète de type 2**. On peut proposer 1 g de vitamine C par jour. C'est ce qu'on donne en général dans la plupart des études pour traiter le diabète de type 2.

Troubles cardiovasculaires

Alors, je vous parlais en introduction de Linus Pauling, mais aussi du docteur Matthias Rath. Ce médecin allemand a une théorie intéressante à propos des troubles cardiovasculaires et de la vitamine C. Il dit que la problématique cardiovasculaire, serait un petit peu ce qu'on appelle **le scorbut des temps modernes**.

- Un apport quotidien suffisant de vitamine C se fait par l'intermédiaire de l'alimentation. 200 mg par jour a un effet protecteur sur la sphère cardiovasculaire.
- Et il apparaît qu'en cas de **déficiences de la fonction endothéliales**, qui est un facteur d'apparition de problèmes cardiaques, une complémentation de l'ordre de 1g par jour pourrait être bénéfique.



- Dans la colonne A, l'apport optimal en vitamine C permet d'optimiser la **production et les fonctions du collagène**. Le collagène est très important pour la structure de vos vaisseaux sanguins. La stabilité des parois des vaisseaux sanguins va empêcher le développement de plaques d'athérome.
- Par contre, dans la colonne B, on a une **carence chronique en vitamine C**. Cette carence est responsable de l'apparition de millions de petites fissures et micro lésions au niveau de la paroi interne de vos artères. Et c'est en essayant de réparer ces petites lésions, qu'on a la formation de dépôts gras, qu'on appelle les plaques d'athérome. Ces plaques

peuvent mener à des pathologies cardiovasculaires, que ce soit l'infarctus du myocarde, ou éventuellement un AVC thrombotique.

Baisser les pathologies pulmonaires

Autre indication de la vitamine C, c'est dans les pathologies pulmonaires. Les personnes physiquement actives qui souffrent de troubles respiratoires tels que la toux ou des maux de gorge après avoir fait un exercice physique, peuvent **tester sans danger** la vitamine C et observer si elle leur est bénéfique. Des doses de 500 mg à 2 g par jour peuvent être efficaces dans ce cas-là.

Réguler les problèmes de fertilité

Sachez aussi que c'est une indication lorsqu'on a un problème de fertilité.

- Dans le cas d'une infertilité due à une **exposition au plomb**, un dosage de vitamine C de 1 g par jour pendant trois mois permet la protection des paramètres du sperme chez l'homme.
- Dans le cas de personnes non exposées à des produits nocifs, il faudra veiller à un apport minimum de 200 mg par jour.

Allongement de l'espérance de vie

On observe grâce à la vitamine C un allongement de l'espérance de vie. Pour l'améliorer, un apport minimum de 200 mg par jour est recommandé. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes est alors conseillé. Effectivement, un taux de vitamine C sanguin O est associé à une plus grande longévité.

Conclusion

Voilà, vous savez les **nombreux bienfaits** que vous pouvez attendre de la vitamine C. Je vous retrouve dans une autre vidéo où je vais vous expliquer quelle est la meilleure forme de vitamine C à choisir pour vous supplémenter. À très bientôt.