

VITAMINE C – MIRACLES INCONNUS

Chiaburu Victoria, Ciobanu Elena

Université d'Etat de Médecine et de Pharmacie « Nicolae Testemițanu »,
Chisinau, République de Moldova

Ciobanu Elena elena.ciobanu@usmf.md

Sommaire : La vitamine C est une vitamine hydrosoluble sensible à la chaleur et à la lumière jouant un rôle important dans le métabolisme de l'être humain et de nombreux autres mammifères. Contrairement aux animaux, l'homme ne peut pas la produire lui-même. Cette vitamine hydrosoluble participe à de nombreux processus métaboliques et est active dans tout l'organisme. Dans certaines situations pathologiques (comme le stress, dépression, l'inflammation, l'infection etc.) les besoins en vitamine C peuvent être accrus. Certains modes de vie comme la consommation excessive d'alcool ou le tabagisme peuvent entraîner le même phénomène. La vitamine C est très importante pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Cette vitamine doit donc être largement utilisée dans toutes les infections, qu'elles soient dues à des bactéries, des virus, des champignons, des levures ou des parasites. De même, la vitamine C joue un rôle actif et important dans la prévention du cancer, une teneur faible en vitamine C (hypovitaminose) double le risque statistique de cancer. Lorsqu'un individu se retrouve carencé en vitamine C, il va développer une pathologie spécifique qui est le scorbut. Les manifestations du scorbut sont essentiellement des œdèmes et des hémorragies pouvant entraîner la mort si les carences s'installent sur le long terme (plusieurs mois). A l'inverse, l'excès de vitamine C sera éliminé par les urines. Cependant il a été décrit parfois des symptômes comme des douleurs stomacales, des diarrhées ou encore des lithiases rénales. Sources de vitamine C sont les fruits et les légumes colorés et crus : poivron rouge, cassis, kiwi, ananas, orange, citron, pamplemousse, cantaloup, framboise, fraise, brocoli, tomate, chou-fleur, choux de Bruxelles etc. Généralement, la consommation d'au moins 5 portions de fruits et de légumes frais permet de combler largement les apports nutritionnels recommandés en vitamine C.

Mots-clés : vitamine C, santé, produits alimentaires.