

Les indications de la vitamine C sont donc tout d'abord préventives

Des essais intéressants ont été menés sur la prévention du rhume chez les personnes soumises à un exercice intense.

Six essais ayant porté sur un total de 642 sujets se sont penchés sur l'efficacité de la vitamine C pour prévenir le rhume chez des sportifs car ces derniers sont soumis à un stress physique et sont donc intéressants pour valider l'efficacité de la vitamine C. Des marathoniens (quatre essais), des skieurs (un essai), ainsi que chez des soldats (un essai) s'entraînant dans le Nord canadien ont été retenus dans ces études.

La méta-analyse de ces études démontre une diminution de 50 % du risque de contracter un rhume chez les sujets ayant pris de la vitamine C (de 250 mg à 1 g par jour) durant trois à huit semaines avant la course ou la période intense d'activité.

Chez certains enfants dont le poids de naissance est significativement inférieur à la norme, l'administration d'aliments lactés riches en caséine, induit une élévation de la tyrosine ou de la phénylalanine. Donnés en excès, ces produits laitiers sont susceptibles de générer un déficit si ce n'est une véritable carence en vitamine C.

La sous-consommation chronique de fruits et de légumes, fréquente chez les enfants et les adolescents de toutes régions est nettement plus marquée dans les régions nord et est de la France. Les carences sont d'une part dues aux techniques alimentaires modernes (conservation prolongée, modes de cuisson à trop forte température et trop longtemps, problèmes de chaîne du froid), et d'autre part aux produits hautement caloriques...

Tout cela intensifié par la fréquence de repas déséquilibrés pris en dehors de la maison.

Les indications peuvent être curatrices

- Les personnes qui ont un taux plus élevé de vitamine C, ont moins d'épisodes infectieux, rhumes, angines, rhinites, toux que les autres, cela est bien connu. D'octobre à mars soyez vigilants !

- Dans le cas de vieillissement accéléré, de déficit immunitaire, de pathologie allergique, de déficit de la synthèse de certains neurotransmetteurs (les hormones du cerveau : dopamine, noradrénaline notamment).

Rappelons d'une part que par son action anti-oxydante, l'acérola protège les cellules d'une accélération du processus de vieillissement cérébral physiologique ou/et pathologique.

Savez-vous que les premiers signes cliniques significatifs d'une maladie neuro-dégénérative n'apparaissent que lorsque plus de la moitié des neurones sensibles sont déjà détruits (70% des neurones dopaminergiques au cours de la maladie de Parkinson) ?

Même tard, il est nécessaire d'en apporter quotidiennement en cas de maladie neuro-dégénérative suspectée ou confirmée : maladies de Parkinson, d'Alzheimer et autres.

L'acérola est donc, si ce n'est le premier, un complément alimentaire à prendre pour toute personne désireuse de conserver son capital santé, c'est-à-dire non seulement ses capacités physiques mais aussi et surtout ses capacités intellectuelles, cognitives et cardiovasculaires.

Du fait de la présence simultanée dans l'acérola de vitamine C, d'un certain nombre de vitamines du groupe B, de pro-vitamine A, d'un complexe de flavonoïdes

Eric Darche



Naturopathe spécialisé en nutrition. Consultant en stratégie comportementale.

Pour de plus amples renseignements sur le thème de l'article vous pouvez découvrir l'ouvrage «Mon alimentation mon meilleur médecin» D'Eric Darche aux éditions «Testez» Marco Pietteur, ainsi que «L'alimentation idéales des jeunes» aux éditions «Lanore» préfacé par le cancérologue Jean-Loup Mouysset. Vous pourrez y découvrir entre autres, une étude alimentaire très intéressante, réalisée de janvier à juin 2010 auprès des élèves de 3e, dans un collège des Bouches du Rhône.

www.ericdarche.com
Tél : +33 (0)4 42 96 33 18

et d'anthocyanes (qui sont d'autres anti-oxydants qui complètent l'action de la vitamine C) et d'un panel de minéraux indispensables (calcium, fer, phosphore), il y a là réuni un complexe vitamino-minéral naturel qui recouvre de nombreux besoins que le mode alimentaire occidental n'est plus à même de satisfaire.

Doses d'acérola

Une polémique existe au sujet des apports journaliers conseillés de vitamine C et par conséquent d'acérola : en France et en Suisse les apports quotidiens journaliers ont été établis pour 180 mg/j alors que dans nombre de pays européens, ils sont supérieurs voire le double aux U.S.A. D'ailleurs, le double prix Nobel Linus Pauling, partisan des mégadoses, en prenait plus de 10 grammes par jour et vécut jusqu'à 94 ans.