

## **Les vitamines et votre santé**

*Découvertes au début du XX<sup>e</sup> siècle, Les vitamines sont des micro-nutriments essentiels à la vie et au bon fonctionnement de l'organisme. Une carence en vitamine ou un excès trop important sont tous les deux susceptibles de provoquer de graves problèmes de santé.*

### **A quoi servent les vitamines ?**

On dénombre treize vitamines : la A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8 ou H, B9 et B12. Chacune a son propre rôle et toutes sont indispensables et interdépendantes pour le bon fonctionnement de l'organisme. Elles jouent un rôle important dans la composition des cellules (leur fonction de type hormonal déclenche la synthèse de protéines), dans le métabolisme (la vitamine B2 agit sur la production d'énergie par oxydation du glucose), dans la lutte contre les infections, dans la réparation de certains tissus et le processus de vieillissement (action anti-oxydante), et encore dans la prévention de maladies. Dresser la liste de toutes leurs actions serait fastidieux. En s'intéressant uniquement aux vitamines B, on découvre qu'elles augmentent le métabolisme (B1 et B2), aident à maintenir une peau saine et des muscles en santé, améliorent le système immunitaire, le système nerveux, la croissance et la division cellulaire et préviennent l'anémie. Associées aux protéines et au fer, les vitamines B6 et B9 préservent les facultés cérébrales, combattent les symptômes causés par un excès de stress, de dépression, de troubles cognitifs antérieurs à l'Alzheimer et de certaines maladies cardio-vasculaires. Elles sont également prescrites en prévention de certaines carences alimentaires de certaines névrites et aux personnes souffrant d'alcoolisme.

### **Le manque de vitamine**

L'organisme est incapable d'effectuer la synthèse des vitamines (hormis les vitamines D, B2 et K). Elles sont donc apportées par l'alimentation d'origine végétale (fruits, légumes, céréales) et animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers). On les trouve par exemple dans le persil qui est une bien meilleure réserve de vitamine C que les oranges : 100g de persil apportent 200mg de vitamine C, contre environ 55mg pour 100g d'orange, alors mangez de la soupe !

Une alimentation équilibrée est censée éviter toute carence en vitamine et une bonne absorption des vitamines ne peut se faire que si la digestion se déroule bien. Une mauvaise digestion signifie souvent que l'absorption des éléments actifs utiles (minéraux et vitamines), est compromise.

La production intensive de fruits et légumes fait baisser fortement leurs apports en vitamines dans notre alimentation. Si l'on y rajoute la pollution et le manque de soleil, toutes les sources de déséquilibre alimentaire que sont les régimes amincissants, les régimes végétariens, les fast-food, la consommation de café, de thé, d'alcool, de tabac ou de contraceptifs oraux et la pratique d'une activité sportive (le corps y utilise beaucoup de vitamines) ; le risque de carence augmente alors de façon sérieuse et les troubles déclenchés peuvent aller d'une légère lassitude ou d'une mauvaise humeur, à une fatigue générale plus importante et des affections et des maladies graves.

### **Les vitamines en complément alimentaire**

Vous avez besoin de vitamines mais avez-vous vraiment besoin d'un complément alimentaire vitaminique ? Bonne question à se poser avant d'acheter. Et puis de quoi avez-vous besoin ? Avec les vitamines, l'automédication est courante et hasardeuse. Si l'ingestion quotidienne d'un kilo d'orange ne posera pas de problème majeur de santé, les compléments alimentaires, qui ont moins de bénéfices prouvés, présentent des risques réels en usage excessif. C'est pourquoi ils sont seulement recommandés à certaines personnes : les femmes enceintes pour qui les besoins sont très élevés et difficiles à couvrir par l'alimentation, les personnes suivant un régime alimentaire diminuant l'apport

en vitamines (sans fruits par exemple) et enfin les personnes qui sont allergiques à de nombreux fruits et/ou légumes.

En tous cas, évitez les compléments alimentaires poly-vitaminiques. Ces derniers, quand ils sont riches en fer, peuvent produire des effets néfastes comme la production de radicaux libres, principaux responsables du vieillissement. Les vitamines hydrosolubles (B et C) étant assez rapidement éliminées dans les urines, il faut donc surtout se méfier dans ces compléments, des vitamines liposolubles (A, D, E K), qui ont tendance à s'accumuler dans le foie et d'autres glandes endocrines

### **Quelques idées reçues sur les vitamines**

La vitamine C, notamment, est à l'origine de quelques idées reçues. La première d'entre elles, certainement la plus grave, on la doit au prix Nobel, Linus Pauling, qui prescrivit sa consommation massive comme traitement du cancer.

Autre idée encore, la nécessaire cure de vitamines qui nous permettra d'affronter le froid et l'humidité de l'hiver, d'être resplendissant aux premiers beaux jours du printemps ou encore de faire le plein d'énergie pour profiter à fond des vacances d'été. Sachant que la majorité des vitamines (B et C) sont hydrosolubles, c'est-à-dire solubles dans l'eau et non stockable et excrétées dans l'urine en quelques heures, si elles n'ont pas été utilisées avant, on peut s'interroger sur le bien fondé d'une telle idée. D'autant que les autres vitamines liposolubles, stockées dans les graisses plusieurs jours voire plusieurs mois, peuvent se retrouver en excès néfaste suite à une fameuse cure (non médicalisé) à base de complément alimentaire poly-vitaminique vanté en publicité.

Moins grave, mais toujours très tenace dans les chaumières, l'idée selon laquelle la vitamine C est un excitant. Certaines personnes évitent ainsi de manger des oranges au repas du soir, de peur que la vitamine C contenue dans ces fruits provoque des insomnies et nuise à une nuit paisible et réparatrice. Pourtant dès 1975, une étude réalisée chez 54 volontaires étudiants en médecine de Strasbourg comparait l'effet sur le sommeil du somnifère Sécobarbital, de la vitamine C et du placebo : 1 gramme de vitamine C au moment du coucher n'a eu aucun effet statistiquement significatif sur le sommeil.

Essayez, vous dormirez tranquille !

Olivier Konarjewski