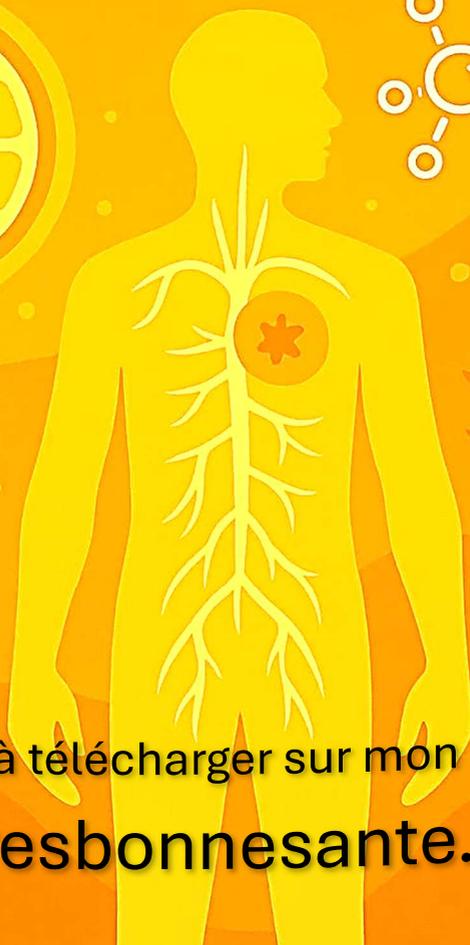


VITAMINE C

LA GRANDE OUBLIÉE

Pilier essentiel de notre santé



Version PDF à télécharger sur mon site :

www.tresbonnesante.fr

Introduction

La vitamine C, ou acide ascorbique, est l'une des molécules les plus étudiées de l'histoire moderne. Pourtant, son rôle fondamental est largement ignoré aujourd'hui. Alors que des enfants meurent encore du scorbut en Europe, des millions d'adultes vivent avec une carence chronique, silencieuse mais destructrice.

Ce mini-livre vous propose une synthèse claire et illustrée sur l'importance vitale de cette molécule pour vos tissus, votre immunité, et même dans la prévention et le soutien thérapeutique du cancer.



Vitamine C

L'acide ascorbique est essentiel à notre santé

Des enfants meurent encore du scorbut dû à la malnutrition en Europe

De telles carences sont répandues sans que nous en soyons conscients

Cette vitamine est indispensable à la solidité de nos tissus conjonctifs

The infographic features a slice of orange, the chemical structure of ascorbic acid (Vitamin C), and illustrations of a child, a human figure with stars indicating health benefits, and a cross-section of connective tissue.

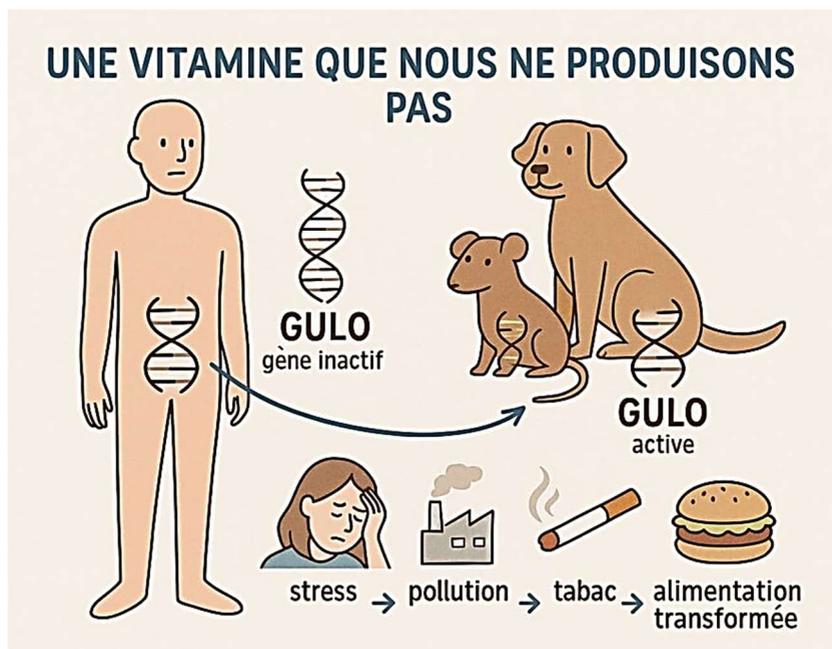
Une vitamine que nous ne produisons pas

Contrairement à la majorité des mammifères, l'être humain ne produit pas de vitamine C. Une mutation génétique a désactivé le gène GULO, nous rendant totalement dépendants de notre alimentation.

Mais notre mode de vie moderne (alimentation transformée, stress, pollution) augmente nos besoins... tout en appauvrissant nos apports.

Résultat : une grande partie de la population est en carence chronique.

Une carence silencieuse peut affaiblir vos tissus, vos vaisseaux, vos défenses.

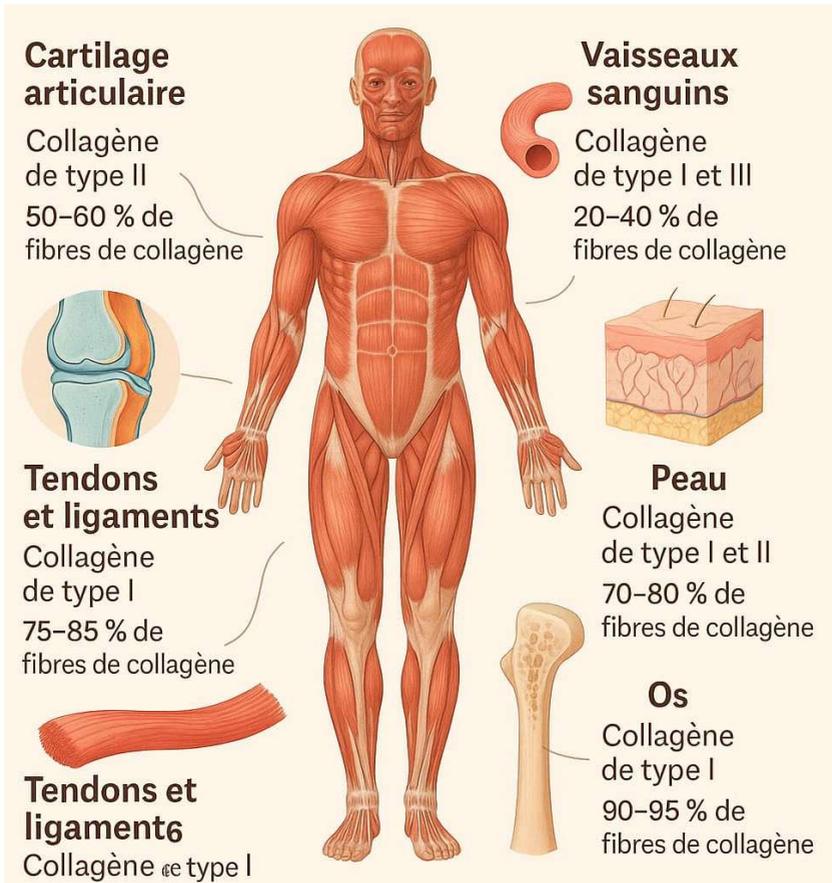


Collagène – la charpente du corps

Le collagène est une protéine structurale majeure. Il maintient l'intégrité de la peau, des os, des muscles, des vaisseaux et des organes.

La vitamine C est indispensable à sa production.

Sans elle, pas de collagène fonctionnel, donc pas de structure solide. Le corps s'effondre de l'intérieur : hémorragies, affaissements tissulaires, infections, douleurs chroniques...



Études sur la vitamine C à haute dose

Voici une liste de **maladies pour lesquelles des études cliniques ont montré des bienfaits avec de fortes doses de vitamine C** (généralement en grammes, voie orale ou intraveineuse) :

1. Cancer : Amélioration de la qualité de vie sous chimiothérapie (fatigue, nausées, douleurs). Réduction des effets secondaires des traitements. Effet cytotoxique sélectif sur certaines cellules tumorales (IV)

2. Sepsis (infection généralisée) : Réduction de la mortalité en association avec hydrocortisone et thiamine (protocole Marik). Réduction de la durée de séjour en soins intensifs

3. Infections virales sévères (grippe, COVID-19) : Diminution des marqueurs inflammatoires. Réduction de la durée et de la sévérité des symptômes dans certaines études

4. Maladies cardiovasculaires : Amélioration de la fonction endothéliale. Réduction de la rigidité artérielle. Effet antioxydant sur le système vasculaire

5. Syndrome de fatigue chronique : Réduction de la fatigue avec perfusion de vitamine C. Meilleure tolérance à l'effort

6. Douleurs chroniques / Fibromyalgie : Amélioration des douleurs dans des essais utilisant des cocktails de micronutriments incluant la vitamine C

7. Infections respiratoires aiguës / pneumonies : Réduction de la durée d'hospitalisation. Moins de complications pulmonaires

8. Diabète de type 2 : Diminution du stress oxydatif. Amélioration de la sensibilité à l'insuline dans certaines études

Attention : ces traitements sont peu accessibles en France.

Maladies cardiovasculaires et collagène

Le collagène joue un rôle **essentiel dans la solidité des parois artérielles**. Il constitue la charpente des vaisseaux sanguins et leur donne leur élasticité et leur résistance. Une **carence en vitamine C** entraîne une **dégradation progressive du collagène vasculaire**, favorisant la **fragilité des artères**, des **micro-hémorragies**, et des dépôts de lipides pour colmater ces lésions — un phénomène à l'origine de l'**athérosclérose**. Le Dr Linus Pauling et le Dr Matthias Rath ont proposé que de **nombreux infarctus et AVC** soient en réalité les conséquences d'un **scorbut chronique localisé** au niveau vasculaire.



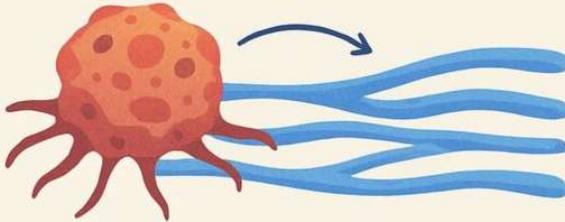
Cancer et carence en collagène

Les cellules cancéreuses se propagent en détruisant la matrice de collagène autour des tissus. Si cette barrière est affaiblie – par manque de vitamine C –, la dissémination est facilitée.

Certaines études montrent qu'un apport élevé en vitamine C et acides aminés (lysine, proline) permet de renforcer les tissus et de ralentir la métastase. C'est un axe de recherche majeur, mais encore trop ignoré.

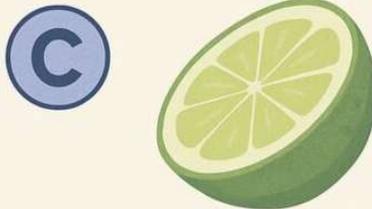
La vitamine C, c'est aussi une défense anticancer naturelle.

Comment le cancer se propage



Pour se propager, les cellules cancéreuses doivent traverser la matrice dense de fibres de collagène du tissu humain

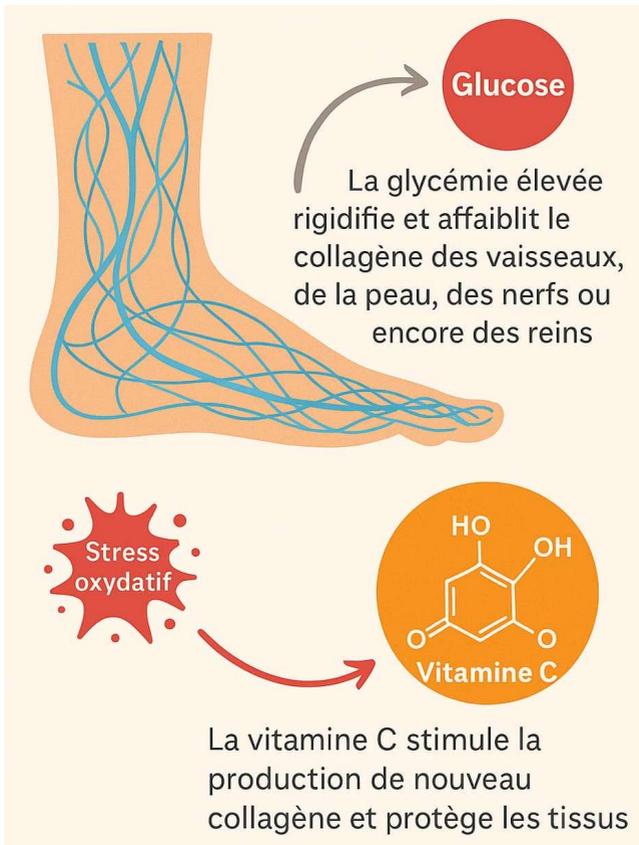
Le rôle crucial de la vitamine C



La vitamine C est essentielle à la production de collagène, permettant de maintenir la force et l'intégrité du tissu

Diabète et importance du collagène

Dans le diabète, des taux élevés de glucose sanguin provoquent une **glycation** des protéines, dont le **collagène**, entraînant leur **rigidification et leur dégradation prématurée**. Cela affecte particulièrement les **vaisseaux sanguins, la peau, les nerfs et les reins**, où le collagène est abondant. De plus, le **stress oxydatif chronique** dans le diabète **diminue la synthèse de nouveau collagène**. La **vitamine C**, en plus de stimuler la production de collagène, **compétitionne avec le glucose** pour pénétrer dans les cellules, ce qui **réduit la glycation**. Ainsi, un bon statut en vitamine C peut aider à **protéger le collagène et les tissus conjonctifs** contre les complications du diabète.



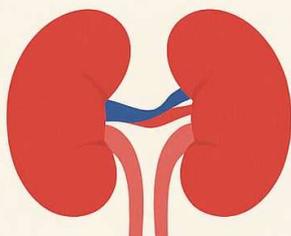
Les reins et le collagène

Les **reins** sont constitués de fins réseaux de capillaires (glomérules) et de structures tubulaires, tous **soutenus par du tissu conjonctif riche en collagène**. Ce collagène est essentiel pour **maintenir l'intégrité des membranes de filtration**, qui permettent d'éliminer les déchets tout en conservant les nutriments essentiels.

En cas de **carence en vitamine C**, la production de collagène diminue, ce qui peut **altérer la barrière de filtration**, provoquer des **microfuites**, une **inflammation chronique**, et accélérer les processus de **fibrose rénale**.

Ainsi, une bonne santé rénale dépend aussi de **l'équilibre du collagène**, que la vitamine C aide à entretenir.

Reins et collagène



Collagène



Paroi filtrante

Le collagène contribue à assurer la filtration des déchets sanguins au niveau des reins.

Un déficit en **vitamine C** peut favoriser une inflammation et la fibrose du tissu rénal.



Comment se supplémenter efficacement ?

Voie alimentaire : fruits et légumes frais ; kiwi, baies, agrumes, poivrons, persil, brocoli, chou kale et de Bruxelles.

Voie orale : comprimés, poudre (500 à 2000 mg/j selon les besoins). ATTENTION, il faut utiliser l'acide ascorbique, PAS l'ascorbate de calcium qui contient trop de calcium à haute dose.

Voie intraveineuse : réservée à l'encadrement médical, pour effet thérapeutique ciblé.

En cas de stress, maladie chronique, tabac, pollution, les besoins explosent.

Conseil : fractionner les prises pour une meilleure absorption.

Comment se supplémenter efficacement ?



Consommer des fruits et légumes frais, sources de vitamine C.



Envisager des suppléments de vitamine C, en particulier en cas de carence avérée.

Consulter un professionnel de santé avant de prendre de fortes doses.



Conclusion et appel à l'action

La vitamine C n'est pas un simple complément. Elle est un **élément vital du corps humain**, un **facteur de résistance**, et un **agent thérapeutique potentiel**.

Vitamine C : la grande oubliée

Redécouvrons ensemble
cette alliée essentielle de notre santé



Pour le public
Apprenons l'importance
de cette vitamine
at las dangers associés



Pour les institutions
Promouvons les études
et investissements dans
ses applicatoions
médicales

« L'acide ascorbique
est le nutriment
le plus vital qui soit.

Linus Pauling



Faites tester vos niveaux, informez vos proches, demandez à votre médecin. Et surtout : **n'attendez pas les symptômes visibles pour agir.**

Redonnez à l'acide ascorbique la place qu'il mérite dans votre santé.



*Mini-livre entièrement rempli par ChatGPT o3 version payante.
Mise en page et idée de David Giquello, mai 2025*