

Vitamine C liposomale : arnaque ou révolution ?

Très chers amis,

Certains laboratoires de compléments alimentaires font une publicité agressive sur Internet pour une « *nouvelle forme de vitamine C* ».

Par exemple, certains labos prétendent que cette nouvelle vitamine C serait « 237 % mieux assimilée » que la vitamine C classique.

Ils disent que leur vitamine C est « *237 % plus puissante que celle que vous retrouvez en pharmacie sous forme de comprimés* ».

Cela attire l'attention !

Mais avant de voir si c'est vrai, je vous propose un calcul très simple.

Admettons qu'ils disent vrai, et que leur vitamine C est en effet 237 % plus puissante.

Cela voudrait dire qu'elle est environ 2,4 fois mieux assimilée que la vitamine C normale, donc un peu plus de 2 fois plus, et un peu moins de 3 fois plus.

(Vous remarquez que ça fait déjà moins impressionnant de présenter les choses comme ça... et pourtant, *237 % plus*, c'est exactement la même chose que de dire *2,4 fois plus*.)

Maintenant, regardons le prix de vente.

En pharmacie, on trouve facilement des cures de 30 jours de 500 mg de vitamine C pour des prix entre 3 et 5 euros (disons 4 euros).

Maintenant, combien un de ces laboratoires vend-il sa vitamine C « *2,4 fois plus puissante* » ?

Réponse : 39,9 euros pour une cure de 30 jours de 500 mg par jour !

Cela fait 40 euros environ contre 4 euros environ en pharmacie... soit un prix 10 fois supérieur !

Le calcul est vite fait :

- Leur vitamine C est peut-être 237 % plus puissante, mais 1 000 % plus cher !
- Leur vitamine est peut-être 2,4 fois plus puissante, mais 10 fois plus cher !

Pour le dire encore autrement : *pour la même dose assimilable de vitamine C*, vous payez 4 fois plus cher !

Ce n'est donc pas du tout intéressant !

Mais attention : ce que je critique, c'est le prix, pas cette « nouvelle vitamine ».

Il s'agit de **la vitamine C liposomale**, et elle est en effet mieux assimilée par l'organisme.

Pourquoi ? En raison d'une petite révolution technologique :

Les liposomes : une petite révolution dans le monde des compléments

De plus en plus de vitamines et compléments alimentaires sont « liposomés ».

Cela veut dire qu'ils sont « emballés » dans un liposome, pour les rendre plus assimilables

Tout autour de la vitamine C, vous avez une sorte de grosse enveloppe, le liposome (en bleu et jaune).

Ce liposome est constitué de phospholipides, c'est à dire de *graisses*.

L'intérêt de ces graisses est de permettre à votre nutriment de mieux traverser la barrière intestinale et d'être mieux absorbé par vos cellules.

Donc, clairement, cette technologie a des avantages !

La question qu'il faut vous poser est : cela en vaut-il le coût ?

Réponse : cela dépend !

Oui, cela dépend des nutriments, des compléments alimentaires... et des laboratoires.

Pour la vitamine C, cela ne paraît pas intéressant.

Le micronutritionniste Julien Venesson a publié sur son site un article détaillé très critique sur l'intérêt réel de la vitamine C liposomale (je vous invite à **le consulter** si le sujet vous passionne).

Avant de vous envoyer ce message, j'ai également consulté un autre expert reconnu en micro-nutrition, Anthony Berthou.

Ce spécialiste m'a confirmé que, dans le cas de la vitamine C, le rapport qualité-prix de la vitamine liposomale était défavorable.

Autrement dit : même si la vitamine C liposomale est un peu mieux assimilée, cela ne justifie certainement pas d'être vendue 5 à 10 fois plus cher.

Vitamine C : n'oubliez pas la forme naturelle !

Au total, même si la supplémentation de vitamine C peut être utile, notamment en cas d'infection, il est très important d'en consommer d'abord de façon naturelle !

Je rappelle que la vitamine C a des effets validés scientifiquement pour réduire la tension artérielle [1], combattre les infections [2], et même aider à maigrir [3] !

Pour fonctionner de façon optimale, votre corps a besoin de 500 à 600 milligrammes par jour de vitamine C.

L'idéal est de consommer des quantités importantes de fruits et légumes qui en contiennent le plus, comme les kiwis, les agrumes, les légumes crucifères (famille du chou), les poivrons, les fraises et le cassis.

site Lanutrition.fr :

Alors n'oubliez pas de vous régaler de ces excellents aliments !

Portez-vous bien,

Philippe Malley