

Ce qu'on ne vous dit jamais sur la vitamine C

Chers lecteurs, chères lectrices,

Si je vous dis vitamine C, vous pensez forcément « orange » et « cures contre les infections hivernales ».

Cependant, aujourd'hui j'aimerais vous montrer ce que la vitamine C peut faire pour votre beauté... avec en bonus, mes astuces personnelles.

Ce que vous devriez savoir sur la vitamine C

La vitamine C (alias acide ascorbique) intervient partout dans l'organisme :

Elle contribue à maintenir l'intégrité de vos os et de vos tissus. C'est pourquoi jusqu'au XVIIIe siècle, le scorbut (carence en acide ascorbique) était fréquent chez les marins, parce qu'ils ne mangeaient pas assez de fruits pendant leurs longues expéditions en mer. Cela fragilisait leurs os, qui se fracturaient au moindre choc. Certains saignaient également des gencives, d'autres perdaient leurs dents [1]...

Aujourd'hui, la vitamine C est réputée comme stimulant immunitaire [2] (elle booste votre production de globules blancs). Ceux qui en consomment régulièrement subiraient moins d'infections hivernales et auraient plus d'énergie.

La vitamine C est aussi un antioxydant [3] qui aide à la protection des cellules de l'organisme contre les dommages du stress oxydatif.

La vitamine C facilite aussi l'assimilation du fer fourni par l'alimentation [4] (pensez chocolat, graines de courges, légumineuses et viande rouge...), et favorise la production d'hémoglobine. Elle se lie aux métaux lourds (comme le plomb) pour les évacuer du corps – effet chélateur.

Certaines études montrent que sous forme de complément alimentaire, la vitamine C pourrait contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques [5] (infarctus, AVC...).

Encore plus fort (!), la vitamine C augmenterait l'efficacité des traitements contre le cancer. Une étude publiée dans la revue Cancer Cell [6] conclut que la prise de vitamine C à forte dose pendant le traitement rendrait les cellules cancéreuses plus vulnérables aux rayons et à la chimiothérapie.

Les bienfaits de la vitamine C sont si nombreux qu'on oublie parfois qu'elle est vitale pour notre organe le plus grand : notre peau !

Et c'est une grave erreur...

En effet, le corps humain ne produit pas sa propre vitamine C contrairement à la majorité des mammifères [7].

Même en mangeant des aliments riches en vitamine C à tous les repas (goyave – 228 mg/100gr, kiwi – 90 mg/100 gr), votre peau restera carencée. Il faut savoir que la peau est la dernière à être servie en vitamine C, après le sang, les tissus vitaux et les os.

Pour contourner ce problème, je conseille une crème ou un sérum à la vitamine C pour la peau (voie topique), en plus de la vitamine C par voie orale.

Ce que personne ne sait sur la vitamine C

La vitamine C convient quel que soit votre âge : elle aide à prévenir les rides, rajeunir la peau, illuminer le teint et atténuer les taches.

Puissant antioxydant - La vitamine C favorise la lutte contre le vieillissement de la peau, en neutralisant les radicaux libres [8] – ces petites molécules néfastes qui s'attaquent aux cellules de l'organisme et aux tissus – et qui sont générées, entre autres, par la pollution, les rayons UV, le stress et le tabac.

L'acide ascorbique oxygène la peau. C'est-à-dire qu'il accélère le processus de réparation, et renforce l'action antioxydante (protectrice) de la vitamine E [9].

Un cocktail anti-âge pour la peau – Avec le temps et le stress oxydatif, les radicaux libres diminuent votre production de collagène. Cela cause un affaissement de la peau, la formation de lignes et de rides. La vitamine C intervient pour relancer votre production de collagène [10] !

Ce nouveau collagène vient resserrer les pores et gommer les cicatrices (y compris les cicatrices d'acné) [11]. Après quelques semaines d'utilisation, la peau devient plus lisse, plus tonique et les signes de fatigue se dissipent.

Illuminez votre teint – Dernier effet étonnant de l'acide ascorbique : il améliorerait la circulation sanguine et régulerait la production de la mélanine et son oxydation [12]. Pour rappel, la mélanine est responsable de la pigmentation de la peau. Votre peau retrouve ainsi son éclat, sa douceur, et sa jolie teinte.

Bien choisir votre soin à base de vitamine C

Avant de courir acheter une crème ou un sérum à base de vitamine C, voici quelques rappels. La vitamine C est très instable. Elle s'oxyde au contact de l'eau, des UV, et de la chaleur.

Quelle vitamine C choisir – Je ne vais pas vous faire un cours de chimie, mais il existe différents types de vitamine C utilisés dans les cosmétiques :

L'acide L-ascorbique est la plus pure, mais aussi la plus fragile.

Je vous recommande le phosphate ascorbique de magnésium et le phosphate ascorbique de sodium. Ces dérivés sont plus stables. C'est pourquoi ils sont souvent utilisés dans les produits cosmétiques de qualité.

Mon conseil : cherchez des produits à base de camu camu (2800mg/100gr), d'acérola (1677mg/100gr), d'argousier (650mg/100gr), ou de prune de kakadu (5300mg/100gr). Ils sont 20 à 50 fois plus riches en vitamine C que l'orange !

Peaux très sensibles – Si comme moi vous avez la peau sensible, soyez prudent avec les produits qui contiennent de l'acide ascorbique. Bien qu'il s'agisse de la source la plus pure de la vitamine C, elle peut irriter la peau et causer rougeurs et picotements. Des doses trop fortes ou trop concentrées peuvent avoir le même effet.

Mais rassurez-vous, il existe d'autres types de vitamine C qui ne provoquent pas ces effets. Préférez d'autres formes comme le phosphate ascorbique de magnésium ou de sodium.

Attention au conditionnement – Pour que les soins à base de vitamine C préservent leur efficacité et ne soient pas altérés par l'eau, l'air et la lumière, privilégiez des emballages sous vide, hermétiques ou des récipients foncés ; préférez également les flacons à pompes ou les doses uniques.

Enfin, et même si cela peut paraître inhabituel, je conserve mes produits de beauté à base de vitamine C au frais, dans la porte de mon réfrigérateur.

Vous l'aurez compris la vitamine C a de nombreux avantages pour notre organisme, mais si vous souhaitez que votre peau en profite, l'alimentation ne suffira pas. En intégrant de la vitamine C dans vos soins cosmétiques, vous préserverez l'aspect de jeunesse de votre peau. A condition de le faire de manière régulière...

Manon Lambesc