



ACEROL C

VITAMINE C NATURELLE

ACEROL C est un **extrait d'acérola** particulièrement riche en **vitamine C naturelle**, ou acide L-ascorbique, présentant l'avantage **d'une très bonne assimilation**.

Outre la vitamine C, **d'autres actifs** sont **naturellement présents** dans le fruit : ils permettent **l'utilisation optimale** de la vitamine C par l'organisme, et **potentialisent son action, essentielle** à de nombreux processus biochimiques.

Les citroflavonoïdes agissent en synergie avec la vitamine C, **optimisant ses effets et empêchant sa destruction** par oxydation.

L'apport de vitamine C est particulièrement adapté :

- Pour soutenir et **stimuler les défenses immunitaires** en prévention ou lors d'affections hivernales,
- Pour lutter contre la fatigue, **favoriser le tonus général** et dynamiser l'organisme,
- **Lors de périodes de stress** (induisant une consommation accrue d'acide ascorbique par les tissus),
- Pour les enfants en période **de croissance**,
- Pour renforcer **la protection antioxydante**.



CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé à croquer le matin - augmenter selon les besoins.



Une consommation
excessive peut avoir
des effets laxatifs

INGRÉDIENTS

Édulcorant : sorbitol ; extrait d'acérola (*Malpighia glabra* L.),
antiagglomérants : stéarate de magnésium et phosphates
de calcium ; arôme naturel orange, extrait d'orange douce
(*Citrus sinensis* (L.) Osbeck).

Complément alimentaire avec édulcorant.



PRÉSENTATION

Pot de 60 comprimés : ACL 3401543903402

Tube de 15 comprimés : ACL 3401599249936

COMPOSITION par comprimé

		% VNR*
Vitamine C d'origine naturelle	120 mg	150
Extrait d'orange douce	5,8 mg	-

* Valeurs Nutritionnelles de Référence



Vitamine C naturelle et Citroflavonoïdes

La **vitamine C** ou **acide L-ascorbique** est une vitamine **hydrosoluble** largement répandue dans le monde vivant et synthétisée à partir du glucose.

Indispensable à l'homme, elle ne peut pas être synthétisée ni stockée dans l'organisme, ce qui explique la nécessité **d'un apport quotidien suffisant**.

Les besoins nutritionnels minimum en vitamine C sont évalués **entre 50 et 150 mg par jour**, et devraient être couverts par l'alimentation. Cependant, **les subcarences** en vitamine C sont extrêmement **fréquentes** par **carence d'apport** (cuisson, conserves, peu de fruits et légumes...) ou **augmentation des besoins** (stress, toxiques, tabac...); elles sont à l'origine **d'une fragilisation du terrain** propice à l'apparition de nombreuses maladies.

L'Acérola : source naturelle de Vitamine C et ses cofacteurs

Acérola

Arbuste des Caraïbes, l'**Acérola** - *Malpighia punicifolia* - est surnommé **"arbre de santé"**^[1].

Ses fruits, petites drupes rouges, sont caractérisés par leur **extraordinaire richesse en vitamine C naturelle**; en effet, ils contiennent **plus de 1500 mg d'acide ascorbique pour 100 g** de chair du fruit, soit **30 à 50 fois plus** que l'orange ou le citron.

Le jus frais des fruits est obtenu sur les lieux mêmes de culture : l'extrait qui en est issu, à la **saveur acidulée**, est un véritable **concentré de vitamine C**.

Cofacteurs naturels

On trouve également dans l'Acérola **des polyphénols** (bioflavonoïdes et anthocyanes), **des minéraux** (Magnésium, Calcium, Fer, Phosphore...), **du bêta-carotène**, **des vitamines du groupe B**.

Ces cofacteurs naturels participent à l'**absorption cellulaire de la vitamine C**, **optimisent son action**, et la **protègent contre l'oxydation**.

Citroflavonoïdes

Les citroflavonoïdes (hespéridine, naringine...) sont présents dans l'écorce des agrumes.

Ce sont **des micronutriments protecteurs** (notamment au niveau vasculaire) possédant un **fort pouvoir antioxydant**; ils **augmentent la biodisponibilité de la vitamine C** et **potentialisent son activité**^[4].

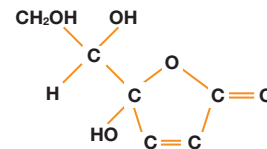
Actions biologiques de la Vitamine C

Impliquée dans une multitude de réactions métaboliques, la **vitamine C** possède notamment les propriétés suivantes^[2] :

- **Augmente la mobilité et l'activité des cellules immunitaires** (chimiotactisme, sécrétion d'anticorps...) : des études de supplémentation montrent **une réduction de la durée et des symptômes lors d'états grippaux ou de rhume**^[3].
- **Est indispensable à la synthèse des catécholamines** (Dopamine, Noradrénaline, Adrénaline), capitales dans la transmission de l'influx nerveux, servant à la mobilisation rapide de l'énergie, et permettant **d'augmenter la résistance au stress**.
- **Favorise la synthèse et la plasticité du collagène**, tissu de structure sur lequel se déposent les minéraux pour **former les os, les cartilages, les dents**.
- Participe à la **mise en réserve du fer** dans les tissus et **facilite son absorption**.
- **Est un puissant antioxydant** : piège les radicaux libres, régénère la vitamine E oxydée, participe à la neutralisation des toxiques...^[4].

Par ailleurs, **de nombreuses enquêtes épidémiologiques** ont démontré **qu'une alimentation riche en acide ascorbique** (légumes et fruits frais) est associée à **un effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et de certains cancers** (estomac, œsophage).

Structure de la vitamine C



BIBLIOGRAPHIE

[1] JOHNSON PD - Acerola (*Malpighia glabra* L, *M. punicifolia* L, *M. emarginata* D.C.): agriculture, production and nutrition. *World Rev Nutr Diet*, 2003;91:67-75.

[2] HERNANDEZ RAMOS F - Vitamine C et cofacteurs antioxydants. *Les Infos de l'A.F.M.O.* n° 22.

[3] DOUGLAS RM, HEMILA H et al - Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2004 Oct 18;(4):CD000980.

[4] SOULIER E - Les antioxydants majeurs. *Les Infos de l'A.F.M.O.* n° 10.