

# Les bienfaits de la vitamine C liposomale : votre alliée énergie

Publié le 26/12/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Pour faire le plein d'énergie cet hiver, misez sur la vitamine C liposomale ! Mieux absorbée par le corps que la vitamine C classique, c'est un coup de pouce précieux pour lutter contre la fatigue, dynamiser les défenses immunitaires... et bien plus encore. Découvrez sans plus tarder tous les avantages de la vitamine C liposomale.*

## Les bienfaits de la vitamine C

Tout le monde connaît la [vitamine C](#) et ses vertus stimulantes, particulièrement intéressantes pour aider à réduire la fatigue et soutenir le système immunitaire. Mais saviez-vous que celle que l'on appelle aussi "acide ascorbique" possède bien d'autres propriétés. La vitamine C contribue à la formation normale des fibres de **collagène** et agit ainsi favorablement sur les vaisseaux sanguins, les os et les cartilages, la peau, les dents et les gencives. Elle contribue également au fonctionnement normal du système nerveux en agissant sur la production de neurotransmetteurs. Ainsi, son action est impliquée dans les processus de **concentration**, d'apprentissage ou encore du **sommeil**. Des apports satisfaisants en vitamine C - ainsi qu'en vitamine E - aident à protéger l'organisme du stress oxydatif. [Antioxydante](#), elle capte les substances oxydantes protégeant ainsi les cellules contre le stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré. Enfin, elle facilite l'absorption du fer non hémérique, présent dans les aliments d'origine végétale comme les légumineuses ou les noix (1).

## Vitamine C : alimentation et complément alimentaire

Vous l'aurez donc compris : la vitamine C est une vitamine **essentielle** qui entre en jeu dans de nombreuses grandes fonctions de l'organisme. C'est pourquoi optimiser ses apports est particulièrement important, d'autant plus que l'organisme ne sait ni synthétiser ni stocker la vitamine C.

La vitamine C se trouve principalement dans l'assiette. Malheureusement, l'alimentation ne suffit pas toujours à combler nos besoins. Les raisons peuvent être multiples :

- Une consommation trop faible de fruits et légumes frais au quotidien. N'hésitez pas à consulter notre article sur [le top 20 des aliments les plus riches en vitamine C](#) pour optimiser vos menus.
- Une grande sensibilité de la vitamine C à la lumière, à l'air, à l'humidité et à la chaleur. Mal stockée ou trop cuite, sa qualité se dégrade.
- Un besoin accru dans certaines **situations** : tabagisme, grossesse, allaitement, maladie, stress, sport de haut niveau.

Il est donc parfois nécessaire de compléter l'apport nutritionnel avec des suppléments en vitamine C, surtout si une déficience importante est suspectée. Pour rappel, les **apports** recommandés sont de **110 mg** par jour **chez l'adulte** (2).

Les compléments alimentaires à base de vitamine C peuvent proposer de la vitamine C d'origine naturelle ou synthétique. La vitamine C naturelle est issue de fruits comme l'acérola, une petite cerise qui pousse dans les forêts tropicales d'Amérique du Sud et qui contient 2850 mg de vitamine C pour 100 g de pulpe crue (3). La vitamine C naturelle offre une biodisponibilité supérieure à celle de la vitamine C de synthèse, notamment grâce à la présence d'autres composés du fruit : [polyphénols](#), [minéraux](#), [oligo-éléments](#), etc.

Néanmoins, la vitamine C reste une vitamine fragile. Lors du processus de digestion, une partie est dégradée par l'acidité de l'estomac et par les enzymes digestives avant même qu'elle atteigne son lieu d'absorption qu'est l'intestin. La solution pour maximiser sa présence au sein de l'organisme ? La vitamine C dite liposomale. Voyons-voir d'un peu plus près de quoi il s'agit...

## Vitamine C liposomale : une absorption maximale pour des bienfaits optimaux

La [vitamine C liposomale](#) est une vitamine C encapsulée dans un **liposome**, à savoir une enveloppe de corps gras. Cette technologie découverte au début des années 60 en Angleterre par le biophysicien Alec D. Bangham présente de nombreux avantages :

- **Une meilleure absorption.** Constitués de corps lipidiques, les liposomes améliorent la biodisponibilité de la vitamine C en la protégeant de la dégradation lors de la digestion et en facilitant son passage à travers les membranes cellulaires. Son absorption par l'organisme s'en trouve ainsi considérablement améliorée.
- **Une réduction des effets secondaires gastro-intestinaux.** Il arrive que certaines personnes ressentent des effets secondaires gastro-intestinaux lors de la prise de fortes doses de vitamine C tels que des [maux d'estomac](#) ou des diarrhées. La technologie liposomale aide à réduire ces effets indésirables en améliorant la tolérance digestive.
- **Une stabilité accrue.** Les liposomes protègent la vitamine C de l'oxydation et de la dégradation, ce qui améliore la stabilité du produit. Cela signifie que le complément alimentaire conserve sa qualité plus longtemps.
- **Un meilleur ciblage cellulaire.** Les liposomes facilitent la libération de la vitamine C directement dans les cellules : un bon point pour optimiser son utilisation dans le corps.

Toutefois, pour que l'organisme puisse bénéficier de tous ces avantages, la qualité du complément alimentaire doit être au rendez-vous, tant au niveau de la vitamine C que des liposomes. Parmi les nombreuses références de vitamine C liposomale que l'on peut trouver sur le marché, celle du Laboratoire Lescuyer présente une excellente biodisponibilité et une tolérance intestinale optimale. Son secret ? Un **liposome naturel** qui renferme une **forme brevetée** de vitamine C documentée par des études (essais in vitro et cliniques). Cette forme brevetée associe de la vitamine C à des **lipides végétaux** et des **bioflavonoïdes** d'agrumes naturels. Ceux-ci améliorent l'absorption, la rétention et l'utilisation de la vitamine C dans l'organisme.

## Une solution pour booster l'énergie et réduire la fatigue

Un manque de tonus ?

Innovation



Vitamine C Liposomale 1000

93% of 100

[\(6\)](#)

Vitamine C haute assimilation encapsulée dans un liposome

[Je découvre](#)

La vitamine C liposomale du Laboratoire Lescuyer est particulièrement recommandée en période hivernale pour rebooster l'organisme. Il doit dépenser de l'énergie pour se défendre : un bonus vitalité est alors plus que bienvenu ! Essentielle au fonctionnement normal du **système immunitaire**, la vitamine C liposomale aide à rester en forme en participant à stimuler la production de globules blancs, et plus particulièrement les phagocytes qui défendent l'organisme contre les agents indésirables.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

### Le top 20 des aliments les plus riches en vitamine C

12/04/2022

2 minutes de lecture

Essentielle à l'organisme elle se retrouve dans notre alimentation

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

### Immunité : les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire

15/10/2021

5 minutes de lecture

De quoi se compose le système immunitaire ? Comment renforcer son système immunitaire ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Quel dosage de vitamine C selon les différents types de population ?**

14/06/2022

2 minutes de lecture

Anti-fatigue, antioxydante, clé d'une bonne immunité... La vitamine C regorge de vertus.

[Lire la suite](#)