



Vitamine C et vitalité

Etude

Conner TS et al., Kiwi C for vitality : results for a randomized placebo-controlled trial testing the effects of kiwifruit or vitamin tablets on vitality in adults with low vitamin C levels. Nutrients 2020,12 2898.

Résumé

La consommation de kiwis améliore la vitalité subjective d'adultes en bonne santé présentant de faibles niveaux de vitamine C. La prise de cette vitamine sous forme de complément alimentaire a également eu des effets bénéfiques mais légèrement différents.

De plus en plus de données indiquent qu'une consommation accrue de fruits et légumes est associée à des sensations subjectives de vitalité, qui se traduisent par l'impression d'être moins fatigué, de meilleure humeur avec un plus faible niveau de stress, d'anxiété et de dépression. Les fruits et légumes sont riches de nombreux nutriments essentiels et constituent également la principale source de vitamine C.

Les premiers symptômes d'une déficience en vitamine C incluent notamment la fatigue, la dépression, le désenchantement... Des travaux ont déjà montré une amélioration de la vitalité et de l'humeur lorsque la consommation de fruits et légumes est plus importante. Par ailleurs, une augmentation de la consommation de fruits et légumes est étroitement liée à un meilleur statut en vitamine C.

Une étude a évalué les effets d'une augmentation de vitamine C, par la consommation de kiwis, un fruit particulièrement riche en cette vitamine ou par la prise d'un complément alimentaire, sur les modifications de la vitalité des participants.

Cent-soixante-sept jeunes adultes en bonne santé, avec des niveaux de vitamine C relativement bas, composent cette étude randomisée contrôlée. Pendant quatre semaines, ils ont consommé chaque jour deux kiwis apportant environ 250 mg de vitamine C ou pris un comprimé à mâcher contenant 250 mg de vitamine C ou un placebo.

En deux semaines, les concentrations de vitamine C des participants consommant des kiwis ou prenant le comprimé de vitamine C ont atteint des niveaux de saturation. La consommation des fruits a significativement amélioré, pendant la durée de l'étude, l'humeur et le bien-être des participants. Cette amélioration a perduré pendant les deux semaines de suivi. La prise du comprimé de vitamine C a diminué la fatigue et amélioré le bien-être mais seulement chez les personnes ayant des niveaux de vitamine C très bas au début de l'étude. Par ailleurs, les participants qui prenaient des kiwis ont réduit leur consommation de graisse pendant la durée de l'étude.