



Protectrice Vitamine E

Vitamine E est un terme générique qui englobe 8 molécules de structures voisines, toutes originaires du monde végétal. Les vitamines E sont réparties en deux groupes : 4 tocophérols et 4 tocotriénols. Des recherches sont toujours en cours pour identifier les rôles spécifiques de ces différentes molécules.

La vitamine E, lipophile (ayant une affinité pour les graisses), est surtout un antioxydant vis-à-vis des lipides (graisses). Elle se retrouve notamment dans les huiles végétales qu'elle protège de l'oxydation.

Dans notre organisme, elle est protectrice de nos lipides cellulaires et circulants.

Ces effets sont potentialisés par la vitamine C qui régénère la vitamine E inactivée après son action sur les radicaux libres. La vitamine E est classifiée dans les antioxydants dits « scavengers » (éboueurs) car elle interagit directement avec les radicaux libres qu'elle neutralise.

- Protectrice des membranes de nos cellules

Chacune de nos cellules est délimitée par une double membrane phospholipidique riche en lipides polyinsaturés fragiles et exposés à une oxydation par des radicaux libres. La vitamine E, en neutralisant ces radicaux libres, préserve les membranes de nos cellules.

Elle a donc un impact positif sur toutes les maladies chroniques

Quels sont nos besoins en vitamine E ?

Des apports journaliers adéquats⁽¹⁾ en vitamine E

- Enfants de 1 - 3 ans : 6 mg/j
- Enfants de 4 - 10 ans : 9 mg/j
- Ados de 11 - 18 ans : 11 mg/j
- Adultes : 11 mg/j

(Conseil Supérieur de la Santé - Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles : CSS;2016 Avis 9285).

où le stress oxydant joue un rôle majeur : les maladies cardiovasculaires⁽¹⁾, certains cancers⁽¹⁾, les déclin cognitifs⁽²⁾.

- Protectrice aussi des lipoprotéines circulantes

La vitamine E préserve aussi les lipoprotéines, comme le HDL et le LDL, transporteuses du cholestérol. C'est pourquoi un bon taux de vitamine E (valeur seuil de 9,2mg/l de sang)⁽²⁾ est nécessaire pour nous prémunir de l'athérosclérose.

- Protectrice de la vitamine A (voir *BioInfo* 172, page 42)

- Associée à l'immunité et à la régulation des phénomènes inflammatoires

- Connue d'abord comme la vitamine de la fertilité !

Aujourd'hui, des recherches in vitro⁽²⁾ mettent en avant l'attaque oxydative des lipides du spermatozoïde, particulièrement sensibles aux radicaux libres.

Les **produits d'origine végétale** sont la **principale source naturelle** de vitamine E.

Les huiles issues de graines riches en acides gras polyinsaturés sont particulièrement riches en vitamine E comme les huiles de germe de blé, noisette, carthame et olive. Les oléagineux (noisettes, amandes, noix, noix de cajou, cacahuètes) sont aussi très riches en vitamine E. On en trouve également dans les céréales comme le blé, l'orge, l'avoine, dans les légumes comme les épinards, les choux, les citrouilles, et dans les fruits comme les myrtilles, les cassis, les abricots, et les pêches.



■ Pour obtenir un litre d'huile de germe de blé, il faut presser 36 kg de germes de blé

Certains produits animaux contiennent aussi de la vitamine E, mais en plus faible quantité (poissons, beurre).

La vitamine E est sensible à l'oxydation par l'air et à la lumière. Soyons donc attentifs aux contenants des huiles que nous choisissons : achetons nos huiles en petits conditionnements et dans des **bouteilles en verre foncé**.

Prudence !

Ayant une **action inhibitrice sur l'agrégation plaquettaire**, elle est contre-indiquée à trop forte dose durant le dernier mois de grossesse, en cas d'hémophilie, d'antécédent d'hémorragie cérébrale, d'hypertension artérielle, de prise d'anticoagulants ou en pré-opératoire.

Conclusion

Favorisons un **apport naturel** suffisant en vitamine E via une

alimentation de type méditerranéenne, diversifiée en **fruits, légumes bio de saison et de proximité**, avec un apport d'**huile végétale de qualité, de graines** et d'**oléagineux**.

(1) Étude Monica

(2) LERAY CL. *Les Lipides*, p.298-305



Delphine Bourgeois

Nutritionniste formée au Cerden Ing. en biotechnologies

Membre www.udnf.be

Membre www.nutri-online.be

Nutrithérapie - Hygiène de vie Consultations sur rendez-vous Ateliers - Conférences Liège • Havelange Malmedy • Clavier +32 (0)498 633849 www.delphinebourgeois.eu