



Vitamine A et pro-vitamine A : de précieux alliés pour notre peau, notre vue et notre santé

« Vitamine A » est un terme générique qui regroupe plusieurs substances apparentées présentant une activité biologique comparable, notamment le rétinol, le retinal, l'acide rétinoïque et les esters de rétinol.

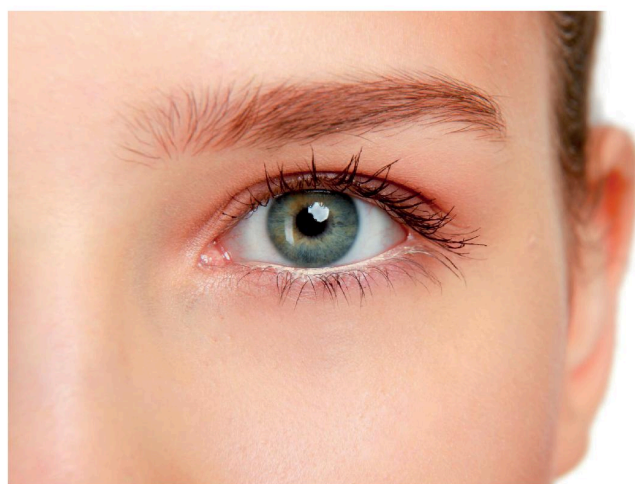
Ces substances sont **liposolubles** (solubles dans les graisses). Leur digestion et leur absorption au niveau de l'intestin grêle nécessitent l'action combinée des sels biliaires et d'enzymes nécessaires à la digestion des graisses (lipases). Notre statut nutritionnel en vitamine A ne dépend pas uniquement de notre consommation, mais aussi d'autres facteurs comme la digestion, la qualité de la barrière intestinale...

Identifiée en 1913, il faut attendre les années 1930 pour déterminer la structure et comprendre les rôles de la **vitamine A**.

La vitamine A est **indispensable à l'équilibre de la peau**. Elle est d'ailleurs largement utilisée par l'industrie cosmétique, le rétinol étant devenu au fil du temps un des composants phares utilisés **contre le vieillissement cutané**. Elle aide à **combattre l'acné**, contribue au processus de **cicatrisation** et diminue le risque de développer des **vergetures**.

La **vitamine A** est essentielle dans la **perception des formes et des couleurs et dans l'intégrité de la rétine**. La carence en vitamine A est d'ailleurs la principale cause de cécité chez les enfants dans les régions du tiers-monde !

Elle intervient aussi dans le **développement des os, des dents, dans la sécrétion de mucus** et dans la **spermato-**



gène. Elle améliore la **résistance de l'organisme aux infections**, et est indispensable à la **différenciation cellulaire**.

La vitamine A est **résistante à la chaleur, sensible à l'air** et rapidement **détruite par la lumière**.

Les **sources naturelles** de vitamine A sont les **tissus animaux** et le **foie** des mammifères et des volailles, les **œufs**, les **poissons gras, l'huile de foie de morue, le lait, le beurre** et aussi les **végétaux**, dans lesquels on la trouve sous forme de pro-vitamine A. Cependant, l'organisme a besoin de **ma-gnésium, de zinc** et d'autres nutriments pour convertir la pro-vitamine A en vitamine A.

C'est parmi les **caroténoïdes** que l'on retrouve les précurseurs de la vitamine A. Les **caroténoïdes** sont des **pigments** synthétisés par les

plantes. Ils sont indispensables à la photosynthèse en tant que collecteurs de lumière et photoprotecteurs de la chlorophylle. Ils confèrent également leur **couleur** aux plantes.

Plus de 600 caroténoïdes ont été isolés à partir de sources naturelles. Seuls certains d'entre eux sont des précurseurs du rétinol : le **bêta-carotène, l'alpha-carotène et la bêta-cryptoxanthine**.

Les caroténoïdes sont de puissants **antioxydants**. La lutéine et la zéaxanthine neutralisent notamment les radicaux libres produits lorsque l'énergie lumineuse interagit avec les tissus délicats de l'œil, riches en acides gras fragiles (DHA).

Manger des carottes, des brocolis, des épinards... prévient la dégénérescence maculaire, une maladie dégénérative de la rétine souvent liée à l'âge,

réduit l'éblouissement et améliore le contraste et l'acuité visuelle.

« Certains caroténoïdes ont été associés à la prévention de maladies : le lycopène a été cité comme étant potentiellement protecteur du cancer de la prostate, mais cette assertion a été remise en question par une méta-analyse »¹. En effet, c'est souvent dans leur matrice originale (ici, la tomate) que les nutriments sont les plus efficaces.

Gare au surdosage

Le World Cancer Research Fund a montré que « l'emploi quotidien d'un **complément contenant 20 mg de bêta-carotène, ou plus**, augmente le risque de cancer du poumon **chez les fumeurs ou les sujets exposés à l'asbeste (amiante)** »¹⁽³⁾.