



L'Acerola

Un trésor naturel de vitamine C

Originnaire d'Amérique du Sud et des Caraïbes, l'acérola (*Malpighia glabra*) est une petite cerise rouge au goût acidulé, souvent surnommée “**la cerise des Antilles**”.

Elle est l'un des fruits les plus **riches en vitamine C** naturelle, pouvant en contenir jusqu'à 30 à 40 fois plus que l'orange.

La vitamine C est reconnue pour aider au bon fonctionnement du système immunitaire, la protection des cellules contre le stress oxydatif et la formation normale du collagène.



La vitamine C : un pilier du système immunitaire et de la vitalité

La vitamine C (acide ascorbique) joue un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions physiologiques.

Elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, notamment pendant et après un effort physique intense.

Elle favorise le bon fonctionnement des cellules immunitaires et aide à maintenir les défenses naturelles de l'organisme.

Mais son action ne s'arrête pas là :

- Elle contribue à un **métabolisme énergétique** normal, soutenant ainsi la **vitalité** quotidienne.
- Elle aide à **réduire la fatigue**, ce qui en fait un nutriment particulièrement intéressant en période de stress, de surmenage ou lors des changements de saison.
- Elle participe au fonctionnement normal du **système nerveux** et à des **fonctions psychologiques normales**, grâce à son rôle dans la synthèse de neurotransmetteurs impliqués dans la **concentration** et **l'humeur**.

Ainsi, un apport régulier en vitamine C contribue à un organisme plus résistant, plus énergique et mieux armé face aux agressions extérieures.

La vitamine C, un antioxydant naturel contre le stress oxydatif

Chaque jour, notre organisme est exposé à des **radicaux libres** — des molécules instables produites naturellement lors de la respiration cellulaire, ou sous l'effet du stress, de la pollution, du tabac ou des rayons UV.

Ces radicaux libres peuvent altérer les cellules et accélérer le **stress oxydatif**.

La vitamine C agit comme un **antioxydant** majeur :

- Elle contribue à protéger les cellules **contre le stress oxydatif**.
- Elle régénère d'autres antioxydants, comme la **vitamine E**, optimisant ainsi la défense globale de l'organisme.
- Elle participe à la **protection des tissus** et des membranes cellulaires.

Grâce à cette action protectrice, la vitamine C aide à préserver l'équilibre cellulaire et favorise le maintien d'un organisme en bonne santé.



La vitamine C et la formation du collagène

La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal de la peau, des os, des cartilages, des gencives, des dents et des vaisseaux sanguins. Le collagène est une protéine structurale essentielle au maintien de la fermeté et de l'élasticité des tissus.

Un apport suffisant en vitamine C soutient ces fonctions physiologiques normales

L'acérola : un concentré naturel de nutriments

L'acérola ne se résume pas à sa vitamine C.

Ce fruit contient également :

- Des polyphénols et flavonoïdes, qui renforcent l'action antioxydante.
- Des caroténoïdes (dont le bêta-carotène), précurseurs de la vitamine A, bénéfiques pour la peau et la vision.
- Des vitamines du groupe B (B1, B2, B3) participant au métabolisme énergétique.
- Des minéraux comme le potassium et le magnésium, utiles au tonus musculaire et nerveux.

Cette composition nutritionnelle est souvent mise en avant pour son intérêt global. De plus, la vitamine C issue de l'acérola est naturellement bien assimilée.



Un apport quotidien essentiel

Le corps humain ne stocke pas la vitamine C : il est donc nécessaire d'en consommer chaque jour pour maintenir un taux optimal.

L'acérola représente une solution naturelle et efficace pour couvrir les besoins quotidiens, notamment en cas de fatigue passagère, de périodes de stress ou de changement de saison.



En résumé

L'acérola est un fruit naturellement riche en vitamine C et en autres nutriments, fréquemment mis en avant pour sa densité nutritionnelle. :

- Source exceptionnelle de vitamine C naturelle
- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue.
- La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- La vitamine C participe à la formation normale du collagène, contribuant au fonctionnement normal de la peau, des os et des vaisseaux sanguins.
- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système nerveux et des fonctions psychologiques.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants.

