

<https://www.estcevrai.fr/sante-medecine/article/est-ce-vrai-que-la-vitamine-c>



Est-ce vrai que la vitamine C empêche de dormir ?

- Santé/Médecine -



Date de mise en ligne : lundi 20 décembre 2021

Date de parution : 20 novembre 2011

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

Réponse : probablement FAUX, il n'y a pas d'étude démontrant que la vitamine C empêche de dormir, quelques rares études semblent même indiquer le contraire...

On peut lire sur les notices des médicaments contenant de la vitamine C : "En raison d'un effet légèrement stimulant, il est préférable de ne pas prendre ce produit en fin de journée." Ceci semble indiquer que la prise de vitamine C pourrait entraîner un certain degré d'insomnie.

Étrangement, cette mise en garde, vraisemblablement présente depuis des décennies, semble ne reposer sur aucun argument scientifique : il n'existe, à ma connaissance, aucune étude clinique chez l'homme montrant un effet négatif sur le sommeil de la consommation de vitamine C.

Alors, que peut-on dire de l'éventuel effet stimulant de la vitamine C à forte dose ?

Comment agit la vitamine C ?

Comme pour toutes les vitamines, l'ingestion de vitamine C (acide ascorbique) est indispensable à l'homme pour sa survie, car notre organisme n'est pas capable de la synthétiser. Une alimentation normalement riche en fruits et légumes frais apporte suffisamment de vitamine C pour nos besoins et on n'observe plus de nos jours de carence (scorbut) comme c'était le cas autrefois des marins passant de longs mois en mer sans fruits et légumes frais.

La vitamine C est un « donneur d'électron », cette propriété expliquerait toutes ses fonctions connues : intervention dans plusieurs réactions enzymatiques, et effet « antioxydant » puissant qui pourrait protéger les tissus et l'ADN des dommages liés à l'oxydation.

Une carence en vitamine C peut entraîner une fatigue...

Une des manifestations d'une carence en vitamine C est la fatigue (c'est le premier signe avant le scorbut). C'est probablement l'origine de la croyance répandue que la vitamine C « donne la pêche » et peut permettre de surmonter les états de fatigue.

Par extrapolation, on pourrait déduire que la vitamine C pourrait même empêcher de dormir, surtout à forte dose. Nous allons voir en fait que la vitamine C n'empêche pas de dormir et que la notion de « forte dose » ne peut pas s'appliquer dans le cas de cette vitamine où tout apport excessif est aussitôt éliminé par l'organisme.

La consommation de vitamine C n'a aucun effet démontré sur la fatigue physique

Ataka S et collaborateurs ont étudié l'effet de l'ingestion de 1000 mg de vitamine C pendant 8 jours sur la fatigue physique (test d'effort sur bicyclette) chez des volontaires sains : dans cette étude (certes, ne portant que sur 18 patients) la vitamine C ne montre aucun effet différent du placebo sur la fatigue.

Nielsen AN et al. ont étudié l'effet de 600 mg/jour de vitamine C par voie orale (associée à 2 autres antioxydants) chez des triathlètes. Ils n'ont observé aucun effet bénéfique sur la fatigue musculaire.

Rien ne sert de prendre de fortes doses de vitamine C, tout excédent part... dans les toilettes

Le taux de vitamine C dans notre organisme est fortement régulé et plus on en absorbe, plus on en élimine. Ainsi rien ne sert de se bourrer de vitamine C : 30 mg de vitamine C sont absorbés à 90%, alors que 1250 mg ne le sont plus qu'à 50%. Ce mécanisme est amplifié par une élimination urinaire qui devient totale au-dessus d'un certain seuil de vitamine C.

Dans certaines situations, l'administration de vitamine C semble pouvoir améliorer le sommeil.

Est-ce vrai que la vitamine C empêche de dormir ?

Vollbracht C et al ont publié les résultats d'une étude portant sur l'administration par voie intraveineuse de vitamine C chez 53 patientes recevant un traitement par chimio-radiothérapie pour un cancer du sein (72 patientes « contrôles » ne recevant pas de vitamine C en plus de leur traitement du cancer). Chez les patientes recevant de la vitamine C (7,5 g) les auteurs observent une meilleure qualité de vie avec, notamment, une amélioration du sommeil.

Post-scriptum :

NIVEAU DE CERTITUDE : FAIBLE

Références :

Monographie de VITAMINE C UPSA 1 000 mg Comprimé effervescent sécable Boîte de 2 Tubes de 10.

<http://www.resip.fr/bcb/monographie.asp?cip=3242910>

Padayatty SJ, Katz A, Wang Y, Eck P, Kwon O, Lee JH, Chen S, Corpe C, Dutta A, Dutta SK, Levine M. Vitamin C as an antioxidant : evaluation of its role in disease prevention. *J Am Coll Nutr.* 2003 Feb ;22(1):18-35.

Ataka S, Tanaka M, Nozaki S, Mizuma H, Mizuno K, Tahara T, Sugino T, Shirai T, Kajimoto Y, Kuratsune H, Kajimoto O, Watanabe Y. Effects of Applephenon and ascorbic acid on physical fatigue. *Nutrition.* 2007 May ;23(5):419-23.

Vollbracht C, Schneider B, Leendert V, Weiss G, Auerbach L, Beuth J. Intravenous Vitamin C Administration Improves Quality of Life in Breast Cancer Patients during Chemo-/Radiotherapy and Aftercare : Results of a Retrospective, Multicentre, Epidemiological Cohort Study in Germany. *In Vivo.* 2011 Nov ;25(6):983-990.

Nielsen AN, Mizuno M, Ratkevicius A, Mohr T, Rohde M, Mortensen SA, Quistorff B. No effect of antioxidant supplementation in triathletes on maximal oxygen uptake, ³¹P-NMRS detected muscle energy metabolism and muscle fatigue. *Int J Sports Med.* 1999 Apr ;20(3):154-8.