



# VITAMINE C

## 1 000 mg

**Zoom sur la formule**



**20 comprimés à croquer  
20 jours**

**Fatigue  
Défenses immunitaires**

**POUR 1 COMPRIMÉ À CROQUER PAR JOUR  
VITAMINE**

<b>Vitamine C</b> (apportée sous forme d'acide L-ascorbique et de L-ascorbate de sodium)	<b>1 000 mg</b>	<b>1250% AR*</b>
---	-----------------	------------------

\*AR : Apports de Référence

ACL 6382183  
EAN 3760162133554



**Arôme naturel orange**  
Sans sucres avec édulcorants

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Réservé à l'adulte

- Demander conseil à un professionnel de santé pour les femmes enceintes ou allaitantes.
- Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.
- Demander conseil à un professionnel de santé en cas de calculs urinaires ou d'antécédents.

### POSOLOGIE

Prendre 1 comprimé à croquer par jour, de préférence le matin.

Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

## QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".








## RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

# La vitamine C, une vitamine indispensable pour l'énergie et l'immunité

La **vitamine C (ou acide ascorbique)**, est une vitamine hydrosoluble indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Elle intervient dans de nombreux processus physiologiques et a de nombreux rôles<sup>(1)</sup> :

 <b>Fatigue et énergie</b>	 <b>Formation normale de collagène</b>
 <b>Défenses immunitaires</b>	 <b>Absorption du fer</b>
 <b>Système nerveux</b>	 <b>Fonctionnement normal de la peau</b>
 <b>Anti-oxydant</b> (protège contre le stress oxydatif)	

La vitamine C joue un rôle essentiel dans la **réduction de la fatigue** en participant à la production d'énergie cellulaire et en aidant le corps à mieux gérer le stress oxydatif. De plus, elle contribue à **renforcer le système immunitaire** en augmentant la production de globules blancs et en améliorant leur efficacité, ce qui permet à l'organisme de mieux se défendre contre les infections.

La vitamine C est un **antioxydant majeur** qui protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres<sup>(2)</sup>. Ces molécules instables peuvent causer du stress oxydatif, conduisant à des maladies chroniques telles que le cancer, les maladies dégénératives et le vieillissement prématuré. En neutralisant les radicaux libres, la vitamine C participe à la protection des cellules et des tissus.

La vitamine C contribue à la **synthèse du collagène**, une protéine essentielle pour la structure et la réparation des tissus conjonctifs, de la peau, des vaisseaux sanguins, des tendons, des ligaments et des os.

La vitamine C **améliore l'absorption du fer non hémérique**, le type de fer présent

dans les aliments d'origine végétale. En réduisant le fer ferrique ( $Fe^{3+}$ ) en fer ferreux ( $Fe^{2+}$ ), elle facilite son absorption dans l'intestin. Ceci est particulièrement important pour les personnes suivant un régime végétarien ou végétalien, ou pour celles souffrant d'anémie.

Enfin, la vitamine C a un rôle de coenzyme dans de nombreuses réactions enzymatiques et elle participe ainsi à la **synthèse de neurotransmetteurs**.

## La carence en vitamine C

En cas d'**apport insuffisant** (alimentation pauvre en fruits et légumes), chez les personnes qui **fument** (le tabac augmente le stress oxydatif et réduit la concentration de vitamine C), ou au cours d'un **stress chronique** (l'organisme utilise la vitamine C pour se défendre et lutter contre l'augmentation physiologique du cortisol), une carence en vitamine C peut survenir.

La carence en vitamine C conduit à différents symptômes :

- Fatigue persistante, faiblesse générale
- Douleurs musculaires et articulaires
- Fragilité des vaisseaux sanguins (ecchymoses faciles)
- Saignements des gencives
- Retard de cicatrisation
- Peau sèche, cheveux secs et cassants
- Anémie (pâleur, vertiges, fatigue intense)

Enfin, dans les cas graves de **carence prolongée**, le manque de vitamine C peut contribuer à l'apparition du scorbut. Différents symptômes (déchaussement des dents, troubles cutanés, douleurs musculaires et articulaires...) peuvent alors survenir, liés notamment à un manque de collagène.

L'**apport de référence pour la vitamine C est de 80 mg par jour**.

# Comprendre le produit DAYANG

Le produit Vitamine C 1000 mg DAYANG est un complément alimentaire à base de vitamine C, à l'arôme naturel d'orange, sans sucres, avec édulcorants.

## VITAMINE C

**Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la vitamine C aide à réduire la fatigue et participe à un métabolisme énergétique normal. Elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR\* journaliers (soit 12 mg).**

## LE + DAYANG

DAYANG propose une **vitamine C à croquer sans sucres, avec édulcorants, au bon goût naturel d'orange pour une ingestion agréable**.

# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- Il existe également les produits Vitamine C 500 mg DAYANG en comprimés à croquer, Vitamine C effervescent 1000 mg DAYANG ou Vitamine C liposomale 500 mg DAYANG pour permettre une autre forme d'apport.
- Pour un apport 100% naturel, penser à l'Acérola 1000 DAYANG contenant 180 mg de vitamine C (soit 225% des Apports de Référence).
- Privilégier une alimentation riche en fruits et légumes.
- La vitamine C est une vitamine qui est peu stockée dans notre corps. Ainsi, il est intéressant de diviser l'apport quotidien en plusieurs petites prises tout au long de la journée. Cela permet de maintenir un niveau stable de vitamine C dans le sang.

## POINT INFO

Le saviez-vous ?

Les **aliments riches en vitamine C** sont les **fruits et légumes** (prune de Kakadu, camu-camu, acérola, argousier, cassis, poivrons, tomates, choux, agrumes et kiwis).

On peut noter que la vitamine C est **sensible à la chaleur et à l'oxydation**. Ainsi, si possible, il est préférable de consommer ces aliments frais et crus, ou légèrement cuits à la vapeur pour préserver leur teneur en vitamine C.

Contrairement à la croyance commune, **la vitamine C n'est pas un stimulant** ! Il n'y a donc pas de risque de ne pas dormir en consommant une orange le soir avant d'aller se coucher.