



Offert par:

## Vitamine E: une foule de propriétés

### Quel est l'intérêt des suppléments de vitamine E?

A raison de 100 à 200 mg, la vitamine E possède une foule de propriétés bénéfiques, dont tout un chacun devrait profiter. Or, il est impossible d'atteindre ce dosage uniquement par le biais de l'alimentation, même en forçant sur les sources naturelles (huile de tournesol ou carthame, germe de blé, graines et fruits oléagineux, poissons gras, etc.).

### Dans quelles situations le supplément de vitamine E est-il incontournable?

- Lors d'apport élevé d'acides gras polyinsaturés (huile de bourrache, onagre, poisson, krill, etc.).
- En cas de stress oxydatif important (entraînement physique poussé, tabagisme, forte consommation d'alcool, travail en milieu pollué, etc.).
- Dans les affections dégénératives (arthrose, cataracte, dégénérescence maculaire, certains troubles neurologiques, cancers, etc.).
- A titre prophylactique, pour son effet anticoagulant, en cas de risque élevé de formation de caillots artériels ou veineux



***Dans les pathologies rhumatismales douloureuses, un supplément hautement dosé de vitamine E peut permettre de baisser la prise des analgésiques.***

(hypercholestérolémie, hypertriglycémie, maladies veineuses sévères, etc.)

- Dans les pathologies rhumatismales douloureuses, pour son action anti-inflammatoire et antalgique.

### A quel dosage faut-il ingérer la vitamine E?

Cent milligrammes suffisent pour compenser le besoin accru engendré par les oméga-6 ou les oméga-3. L'effet prophylactique et antioxydant de la vitamine E étant directement proportionnel au



dosage, 400 mg seront forcément plus efficaces que 100 ou 200. Des doses plus élevées (400 à 1200 mg) s'avèrent indispensables si l'on recherche l'action anti-inflammatoire et antalgique, ainsi que lors d'affections dégénératives sévères.

### Y a-t-il des contre-indications au supplément de vitamine E?

Oui, il y en a deux, qui découlent de son action anticoagulante: la prise concomitante d'un médicament anticoagulant (sauf avis contraire du médecin) et les quelques semaines qui précèdent une intervention chirurgicale. En revanche, et en dépit de sa liposolubilité, la vitamine E, même à doses massives (2-3 g/jour), n'est pas toxique.

Rita Ducret-Costa  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)



**IMPRESSUM:** Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl - Healthcare Media Concept - 1752 - Villars-sur-Glâne - tél. 026 409 77 10 - E-mail: [info@communis.ch](mailto:info@communis.ch). Back office Manager: Zuzana Baghin. Project Manager: Stéphane Zaccaria Ducret. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © **Toute reproduction partielle ou intégrale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.**