

# **La vitamine E** **Fertilité et combativité**

**Claude Gagnon**



**Avril 2005**

## La vitamine E : fertilité et combativité

«La nutrition optimale est la médecine du futur.»  
(Linus Pauling, prix Nobel de Chimie et de la Paix)

Découverte en 1922 et dénommée tocophérol, c'est-à-dire porteuse de fertilité, une décennie plus tard, ce n'est qu'à la fin des années 60 que la vitamine E fut officiellement considérée comme nutriment essentiel de l'alimentation humaine<sup>1</sup>. Présente surtout dans le chou rouge, les noix et amandes, certaines huiles végétales (surtout les huiles de germe de blé, soja, tournesol, pépins de raisins et maïs), les oranges et les abricots, la vitamine E ne peut être fabriquée par notre organisme. Nous dépendons donc totalement de notre alimentation pour nous approvisionner en vitamine E. Certains experts assurent que notre seule alimentation coutumière suffit pour cet approvisionnement, mais dans l'état des faits, compte tenu de l'étroitesse de la palette alimentaire nord-américaine, la carence en tocophérol serait plutôt généralisée.

Les bienfaits supposés et annoncés de la vitamine E sont légion. Certains d'entre eux font l'objet d'un consensus scientifique large. Nous savons qu'elle protège la membrane des cellules et qu'elle est une « dévoreuse » de radicaux libres : « On le voit, de par ses propriétés protectrices tant au niveau de la membrane cellulaire que face aux radicaux libres, la vitamine E est extrêmement intéressante en matière de neuroprotection »<sup>2</sup>.

Des bienfaits attribués à la vitamine E sont recensés dans plusieurs pathologies : accidents cardiaques (artériosclérose et myocardite), angine, eczéma, certains ulcères. On l'utilise en gynécologie pour soulager les douleurs menstruelles, certaines maladies vulvaires, et favoriser l'augmentation de la spermatogénèse. On a observé une abondance de vitamine E dans le cordon ombilical. D'où la constante prescription en matière de nutrition prénatale de bien fournir à la future mère toute la E qu'il lui faut. Certains l'appellent « l'amie des bébés ».

La présence de la vitamine E dans le sang a par ailleurs un effet non négligeable. En résumé, «les symptômes d'une déficience en vitamine E sont l'anémie et une fragilité accrue des globules, causant leur hémolyse (destruction des globules rouges) et provoquant une fatigue généralisée. Ces signes sont passablement courants chez les sportifs de haut niveau. (...) Il est fortement déconseillé de supplémenter en vitamine E une personne prenant des anticoagulants. En effet, la vitamine E ne fera qu'augmenter l'effet du médicament et accroîtra le risque d'hémorragie et d'infection lors d'une blessure interne ou externe, même si elle n'est que mineure. Le sang prendra plus de temps à coaguler et la blessure, à se cicatriser»<sup>3</sup>. D'autres recherches affirment la protection offerte par la vitamine E contre les cancers, la maladie d'Alzheimer, la déficience immunitaire, le cholestérol, les cataracte et macula de l'œil<sup>4</sup>. Jointe à son utilisation en

---

<sup>1</sup> caducée.net

<sup>2</sup> csrs.qc.ca/mitchellmontcalm/

<sup>3</sup> servicevie.com/

<sup>4</sup> dhea-sante.com/

médecine génitale et son rôle indéniable dans la fonction de reproduction, cette vertu combative des tocophérols appliquée à la protection des membranes cellulaires et à la destruction des radicaux libres dans le sang achève de nous convaincre que ces tocophérols sont des objets précieux. Nous allons voir que, comme tous les objets précieux, ils peuvent être imités mais pas pour autant égalés.

## La mise en garde de MacWilliam

Dans son étude comparative des fournisseurs de vitamines, Lyle MacWilliam rappelle pertinemment que la vitamine E constitue l'exception de la règle voulant qu'il existe une parfaite équivalence entre les vitamines naturelles et synthétiques. Ici, le genre de vitamine en cause comprend huit possibilités de structures différentes d'une même formule chimique; un peu, écrit MacWilliam, comme nos deux mains ont la même formule chimique mais pas la même formule géométrique<sup>5</sup>. Or, il n'y a qu'une seule de ces huit structures possibles qui soit pleinement bioactive et c'est la vitamine E naturelle qui existe dans les aliments et que l'on extrait sous le nom de *d*-alpha-tocophérol. Les sept autres variantes géométriques de tocophérol sont beaucoup moins actives.

Plusieurs études récentes forcent à reconnaître la nette distinction entre la variante naturelle de la vitamine et ses variantes synthétiques offertes habituellement sur le marché des suppléments de basse gamme. On a d'abord évalué que les variantes synthétiques avaient les deux tiers de la bioactivité de la variante naturelle. Mais on a dû ensuite réévaluer à la baisse et on considère actuellement que la bioactivité des tocophérols de synthèse est à peine le huitième (12,5%) de celle de la E naturelle. Cette évaluation comprend les trois phases de l'absorption, de l'assimilation et de l'excrétion de la vitamine par l'organisme. Les variantes de synthèse sont deux fois moins absorbées par l'organisme qui les rejette ensuite trois fois plus rapidement<sup>6</sup>. En bref, selon le nutritionniste canadien, le taux alarmant de carence de vitamine E chez la plupart des nord-américains nous amène logiquement à combler cette carence par un supplément. Et ce supplément est beaucoup plus efficace s'il provient d'une extraction de la variante naturelle provenant d'huiles végétales.

Ainsi, la vitamine dite de la fertilité acquiert aussi une combativité redoutable par les radicaux libres qu'elle dévore et les accidents cardiaques qu'elle prévient. Agent de fertilité et de combativité, la vitamine E, sous sa forme naturelle, devient à la fois une alcôve de fécondité protégée par un garde du corps redoutable. De quoi fortifier davantage le petit château biologique qu'est notre corps et plus particulièrement ce que l'on pourrait appeler la chambre des maîtres.

Claude Gagnon

---

<sup>5</sup> Lyle MacWilliam, « Bioactivity of Vitamne E », dans *Comparative guide to Nutritional Supplements*, Vernon, Northern Dimensions Publishing, 2003, p. 32.

<sup>6</sup> *Idem*, p. 33.