

Deux destructeurs de vitamines : L'alcool et le tabac

Les méfaits de l'alcool sont nombreux et bien connus ⁽¹⁾. En particulier, il détruit une partie du stock de vitamines par sa toxicité directe sur la cellule hépatique ; outre les effets nocifs sur les différentes fonctions hépatiques, il réduit les capacités de stockage dans le foie en perturbant la transformation en leur forme active des différentes vitamines fournies par la ration alimentaire.

De plus, il consomme certaines vitamines du groupe B, particulièrement la thiamine, vitamine B1, lors de son métabolisme.

Le tabagisme fait baisser la teneur en vitamine C dans le sang. Chaque cigarette fumée détruit environ 25 mg de vitamine C. Le gros fumeur d'un paquet/jour voit son taux sanguin de vitamine C chuter de 30 % !

Selon les experts, une carence en vitamine C induite par la consommation du tabac pourrait expliquer partiellement du moins, l'apparition de la maladie athéromateuse chez les grands fumeurs. Il pourrait donc exister un lien entre vitamine C et maladies cardio-vasculaires.

(1) Bien sûr, une petite consommation d'alcool, par exemple, un verre de vin au cours du repas, n'est pas toxique.