

Pourquoi il nous faut notre dose quotidienne de vitamine C ?

Avec les journées courtes et le temps froid, revient la période des agrumes... et celle des rhumes. Pas facile de les *dissocier*¹ ces deux-là !

Car les agrumes renferment de la vitamine C ou acide ascorbique – nom chimique qu'on lui donne lorsqu'elle apparaît sous forme de supplément dans les produits vitaminiques et alimentaires – et c'est grâce à cette vitamine

que plusieurs croient pouvoir *remédier*² au rhume.

Différentes études ont en effet démontré que des doses quotidiennes allant de 250 mg à 2 g de vitamine C réduisent la durée du rhume tout en agissant sur quelques-uns de ses *symptômes*³. Par contre, d'autres recherches n'ont donné que des résultats négatifs ou *ambigus*⁴. On en est même venu à la conclusion que des doses de vitamine C supérieures à 1 g par jour pouvaient provoquer des effets secondaires tels que des douleurs *abdominales*⁵ et de la diarrhée. Si, dans le cas du rhume, chacun peut tirer les conclusions qui lui conviennent, la vitamine C *n'a pas sa pareille*⁶ à plusieurs autres points de vue.

Fonctions et particularités

La vitamine C participe à la formation du collagène, une substance qui assure – la structure des muscles, des tissus vasculaires, des os et du cartilage dans l'organisme. De plus, elle contribue à la santé des dents et des gencives et favorise l'absorption du fer contenu dans les aliments. Comme elle est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle se dissout dans l'eau, elle ne peut pas être stockée dans l'organisme. C'est pourquoi nous devons en fournir à notre organisme tous les jours. [...]

Annie Langlois, La Presse, 19 novembre 1995.

*dissocier*¹ = séparer - *remédier*² = apporter un remède – *symptômes*³ = signal d'une maladie –
*ambigus*⁴ = dont on n'est pas certain - *abdominales*⁵ = au ventre - *n'a pas sa pareille*⁶ = n'a pas d'égal

Question : Lisez attentivement le texte puis remplissez le tableau suivant :

Type de texte		Exemples
Question initiale		
Adjonction (s)		
Cause (s)		
Conséquence (s)		
Exemple (s)		
Reformulation (s)		
Comparaison		
Opposition		