

VITAMINE E

Un allié précieux de la santé !

Le terme « vitamine » est utilisé depuis 1912, bien que les effets d'une carence en vitamine, telle que le scorbut (carence en vitamine C), soient connus depuis environ 1150 avant JC. La vitamine E est en fait un composé à activité vitaminique. Elle est chimiquement identique à une vitamine mais peut avoir différents effets physiologiques car elle possède différentes formes, appelées isomères.

Caractéristiques :

La vitamine E fait partie des vitamines dites liposolubles, solubles dans les graisses. L' α -tocophérol en est la forme la plus active. Elle est uniquement présente dans les plantes, on retrouvera la plus grande concentration en tocophérols dans les feuilles vertes et en tocotriénols, autre forme de la vitamine E, dans les germes et le son. On en retrouve très peu dans les tissus animaux. Les sources les plus riches de Vitamine E sont les huiles végétales et, en moindre mesure, les graines et les grains de céréales.

Propriétés :

- Antioxydant

Il s'agit de la propriété la plus importante de la vitamine E. Elle est un excellent antioxydant pour l'organisme, mais est également utilisée comme antioxydant dans la nourriture sous forme de γ -tocophérol. Elle agit en conjonction avec le glutathion peroxydase pour protéger les cellules de l'oxydation, notamment en agissant au niveau des membranes cellulaires et en réduisant l'oxydation des lipides. C'est la première ligne de défense contre l'oxydation (*Hand et al., 2010*).

Cet effet antioxydant sera notamment bénéfique dans les pathologies cardiaques, rénales et pour diminuer les conséquences du vieillissement.

- Anticancérigène

La vitamine E est un puissant inhibiteur du développement du cancer mammaire et du côlon chez le rat. Elle présente une efficacité thérapeutique potentielle contre les processus néoplasiques existants par une action antiproliférative (*Hand et al., 2010*).

- Cardioprotecteur

En aigu, elle diminue le stress oxydatif et l'inflammation causés par le phénomène d'ischémie-reperfusion lors des infarctus du myocarde chez les souris. Elle protège ainsi la fonction cardiaque (*Wallert & al., 2019*).

- Effets sur la mortalité

Une étude en cohorte prospective sur 30 ans, a mis en évidence une diminution de la mortalité générale mais également de celle liée aux maladies cardiaques, aux cancers, aux accidents vasculaires cérébraux et aux maladies respiratoires, chez les hommes fumeurs ayant un plus haut taux sanguin en vitamine E (Huang et al., 2019).

- Immunomodulateur

Une expérience menée sur des souris a prouvé qu'une supplémentation en α -tocophérol réduit la sensibilité des souris âgées vis-à-vis de l'infection pulmonaire à *Streptococcus pneumoniae*. En effet, on observe plus de conséquences de cette infection chez les souris âgées que chez les jeunes, entre autres à cause d'une migration plus importante de PMN (polymorphonucléaires) dans le tissu pulmonaire. Cela entraîne des lésions dans celui-ci et à terme des conséquences sur son fonctionnement. L' α -tocophérol va permettre de réguler la réponse immunitaire innée en diminuant la migration des PMN, et ainsi en éviter les conséquences délétères (Bou Ghanem et al., 2014).