

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



Donner du sens à la lecture :

1. Que veut dire « quotidienne » ?
2. Quelle est la question posée par l'auteur dans ce texte ?
3. Pourquoi est-il difficile de séparer les agrumes et la vitamine C ?
4. Pourquoi faut-il doser correctement la vitamine C que l'on mange ?
5. A ton avis, que veut dire « hydrosoluble » ? Retrouve des mots où le préfixe (« hydro ») utilisé est le même.

Réfléchir :

6. Recopie les passages du texte qui pourraient commencer par « *parce que* ». Ce sont des réponses à la question de départ.
7. Quelle est la conclusion de ce texte ? (qui pourrait commencer par : « *donc* »...)

Écrire :

8. Reprends ton 1^{er} jet et utilise les mots « *parce que* » et « *donc* » pour enchaîner les explications.