

La vitamine E des huiles végétales est la forme de vitamine E la plus facilement assimilée par l'organisme parce que la plus biodisponible*.

La vitamine E des huiles végétales s'incorpore aux membranes des cellules. Elle exerce une action stabilisatrice sur la viscosité, la perméabilité et la flexibilité membranaire et de ce fait renforce l'action du bon équilibre en AGE (Acide Gras Essentiel) pour la protection des membranes cellulaires du système nerveux et des muscles du myocarde.

Elle a une action intéressante sur le cholestérol : elle augmente le cholestérol HDL dit « bon cholestérol » et diminue cholestrol LDL dit « mauvais cholesterol ».

Elle freine le vieillissement de la peau. Elle est d'autant plus efficace qu'elle agit en synergie avec d'autres molécules antioxydantes comme la vitamine C ou le bêta-carotène (précurseur de la vitamine A).

Par ailleurs, un lien a pu être établi entre **une faible concentration de Vitamine E dans le sang et les troubles de la mémoire**.

La vitamine E apparaît également comme une substance très efficace pour contrer les bouffées de chaleur (effet équilibrant du système thermo régulateur). Elle contribue également à corriger les autres symptômes rencontrés à la ménopause, tels que la sécheresse vaginale, les sautes d'humeur, la fatigue et l'anxiété.

Nous avons tous besoin de vitamine E : les enquêtes épidémiologiques montrent qu'avec l'âge, nos apports sont de plus en plus inférieurs à ce qu'ils devraient être. Tous ces résultats ne s'obtiennent qu'en consommant la vitamine E à l'état naturel, présente dans les huiles végétales. En effet, elle s'assimile moins bien lorsqu'elle est synthétique ou prise en gélules.

* biodisponible = possibilité d'être absorbée et d'être utilisée par le métabolisme.