



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine C



La vitamine C

Propriétés

- Egalement appelée acide ascorbique.
- Est hydrosoluble.
- Sensible à la chaleur, à l'oxygène et au contact d'un métal.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à ~ 30%.
- Ne se trouve naturellement que dans les denrées d'origine végétale.

La vitamine C

Fonctions

- Protège les cellules contre les radicaux libres (fonction anti-oxydante).
- Importante pour la constitution du tissu conjonctif et des os.
- Participe au fonctionnement optimal du système immunitaire.
- Améliore l'absorption du fer.

La vitamine C

Symptômes de carence

- La forme classique de la carence en vitamine C est le scorbut: tendance aux hémorragies au niveau de la peau, des muqueuses, des muscles et des organes internes.
- Une carence légère engendre une mauvaise cicatrisation, une plus grande réceptivité à certaines infections, un affaiblissement.

La vitamine C

Risques en cas de surdosage

- La consommation maximale considérée sans risque pour un adulte est de 1000 mg.
- Une consommation excessive peut aboutir à une modification des propriétés antioxydantes de la vitamine en propriétés pro-oxydantes.

La vitamine C

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à 10 ans	45	45
10 à 13 ans	65	65
13 à 15 ans	85	85
Adolescents	105	90
Adultes	110	95
65+	110	95
Femmes enceintes (dès le 4 ^{ème} mois)		105
Femmes allaitantes		125

La vitamine C

La dose quotidienne pour un homme adulte (110 mg) est contenue dans:

- 65 g de poivron, rouge, cru
- 140 g de kiwi
- 140 g de brocoli, à la vapeur
- 210 g d'orange
- 785 g de pommes de terre, épluchées, à la vapeur

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 