



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	45	45
11-14 ans	70	70
15-17 ans	100	90
Adultes		
18-65 ans	110	95
66 ans et plus	90-110	75-95
Femmes enceintes		105
Femmes allaitantes		155

Teneur en vitamine C de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Cassis	209 mg	251 mg par portion de 120 g
Chou de Bruxelles	146 mg	175 mg par portion de 120 g
Poivron, rouge	149 mg	179 mg par portion de 120 g
Kiwi	75 mg	90 mg par portion de 120 g
Brocoli, à la vapeur	74 mg	89 mg par portion de 120 g
Papaye	68 mg	81 mg par portion de 120 g
Jambon cuit de devant	64 mg	70 mg par portion de 110 g
Fraise	56 mg	67 mg par portion de 120 g
Orange	51 mg	61 mg par portion de 120 g
Pomme de terre, épluchée, à la vapeur	16 mg	40 mg par portion de 250 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux