



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

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, cru	200 mg	240 mg par portion de 120 g
Chou de Bruxelles, cru	159 mg	190 mg par portion de 120 g
Poivron, rouge, cru	150 mg	180 mg par portion de 120 g
Kiwi, cru	78 mg	94 mg par portion de 120 g
Brocoli, à la vapeur	78 mg	94 mg par portion de 120 g
Papaye, mûre, crue	68 mg	81 mg par portion de 120 g
Jambon cuit de devant	64 mg	70 mg par portion de 110 g
Fraise, crue	58 mg	69 mg par portion de 120 g
Orange, crue	52 mg	62 mg par portion de 120 g
Pomme de terre, épluchée, à la vapeur	16 mg	38 mg par portion de 240 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

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



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch