

Oligo-élément de la semaine : vitamine C

## Vitamine C (Acide ascorbique)

La **vitamine C** est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle est soluble dans l'eau. Même si la plupart des mammifères peuvent la synthétiser, l'organisme humain en a perdu la capacité au cours de l'évolution. Il doit donc la puiser chaque jour dans les **aliments**. La vitamine C est absorbée principalement par l'intestin grêle et, en beaucoup plus faible quantité, dans la bouche et l'estomac; elle est éliminée par l'urine. Dans l'organisme, elle est surtout présente dans le cristallin de l'œil, les globules blancs, l'hypophyse, les glandes surrénales et le cerveau.

La **vitamine C** participe à des centaines de processus dans l'organisme. Une de ces principales fonctions est d'aider le corps à fabriquer le **collagène**, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. Elle contribue aussi au maintien de la fonction immunitaire, elle active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges et augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

Un des autres rôles importants de la vitamine C est son effet antioxydant qui protège les cellules contre les dommages infligés par les radicaux libres [1].

La vitamine C est stockée dans de différents organes de notre corps, notamment dans le foie, les glandes surrénales et l'hypophyse. Ces stocks suffisent pour une durée d'environ 4 à 8 semaines, ce qui explique pourquoi les symptômes d'une carence en vitamine C ne se manifestent pas avant 8 à 12 semaines [2].

### Symptôme de carence

#### Les signes cliniques d'une carence en vitamine C sont:

- fatigue généralisée et baisse d'efficacité
- manque d'appétit et perte de poids
- baisse du système immunitaire (infections à répétition, rhumes, grippe, etc.)
- défauts de cicatrisation
- absorption de fer réduite, accompagnée d'une anémie de fer

#### Symptômes d'une carence profonde en vitamine C (scorbut chez les adultes, maladie de Möller-Barlow chez les enfants):

- hémorragies de la peau et des muqueuses (fragilisation des capillaires)
- hémorragies articulaires et musculaires, accompagnées de douleur et de gonflement de l'articulation
- douleur osseuse due à l'épanchement sanguin du périoste (membrane recouvrant les os)
- hémorragies et inflammations des gencives
- déchaussement des dents
- hémorragies capillaires et perte de cheveux
- troubles de la croissance osseuse chez les enfants

Sans traitement, le scorbut provoque une insuffisance cardiaque, ce qui aboutit à la mort [2].

Oligo-élément de la semaine : vitamine C

## Dosage

Apport nutritionnel recommandé en vitamine C		
Âge	Hommes (mg/jour)	Femmes (mg/jour)
de 0 à 6 mois	40 mg*	40 mg*
de 7 à 12 mois	50 mg*	50 mg*
de 1 à 3 ans	15 mg	15 mg
de 4 à 8 ans	25 mg	25 mg
de 9 à 13 ans	45 mg	45 mg
de 14 à 18 ans	75 mg	65 mg

<b>19 ans et plus</b>	90 mg	75 mg
<b>Fumeurs**</b>	125 mg	110 mg
<b>Femmes enceintes</b>	-	80 mg (18 ans et moins) 85 mg (19 ans et plus)
<b>Femmes qui allaitent</b>	-	115 mg (18 ans et moins) 120 mg (19 ans et plus)

## Sources

	Aliments	Portions	(mg)
1	Goyave	125 ml (1/2 tasse)	199 mg
2	Poivron rouge, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	101-166 mg
3	Poivron vert, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	54-132 mg
4	Papaye	½ papaye (153 g)	94 mg
5	Kiwi	1 fruit moyen (76 g)	71 mg
6	Orange	1 fruit moyen	70 mg

7	Jus d'orange	125 ml (1/2 tasse)	43-66 mg
8	Mangue	1 fruit moyen (207 g)	57 mg
9	Brocoli, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	42-54 mg
10	Choux de Bruxelles cuits	4 choux (84 g)	52 mg
11	Fraises	125 ml (1/2 tasse)	52 mg
12	Jus de pampleousse rose ou blanc	125 ml (1/2 tasse)	36-50 mg
13	Chou-rave cuit	125 ml (1/2 tasse)	47 mg



Oligo-élément de la semaine : vitamine C

14	Pamplemousse rose ou blanc	½ pamplemousse	42 mg
15	Jus de légumes	125 ml (1/2 tasse)	35 mg
16	Ananas	125 ml (1/2 tasse)	34 mg
17	Cantaloup	125 ml (1/2 tasse)	31 mg

18	Carambole	1 fruit moyen (88,9 g)	31 mg
19	Pois verts crus	125 ml (1/2 tasse)	31 mg
20	Chou-fleur cuit	125 ml (1/2 tasse)	29 mg

Tableau des meilleures sources de vitamine C [1].

Références

[1] <http://www.passeportsante.net/>

[2] <http://santeweb.ch/>



synergie  
santé détente  
CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE

Oligo-élément de la semaine : vitamine C