

La vitamine C

Nommée également acide ascorbique, la vitamine C est une molécule hydrosoluble.



Cette vitamine étant fragile à la cuisson et sensible à l'oxydation, on couvre rarement ses besoins. Il est conseillé une supplémentation en vitamine C naturelle.

Vitamine
C

Fonction antioxydante

Renforcement de la peau, des tissus et des os

Absorption du fer et élimination des métaux toxiques

Kiwi

Agrumes

Poivron

Fraise

Cassis

Brocoli

Chou de Bruxelles

Radis

► Rôles

1. La vitamine C est un **puissant antioxydant** : elle intervient dans la prévention du vieillissement en neutralisant des particules réactives qui peuvent être toxiques pour les tissus et les cellules, qu'on appelle radicaux libres.
2. Elle contribue aussi à la **synthèse de collagène** qui structure la peau, les tissus et les os.
3. Elle joue également un rôle dans **l'absorption du fer**.
4. Elle **soutient l'activité cérébrale** en permettant la synthèse de certains messagers chimiques ou neurotransmetteurs.

► Carences

La carence en vitamine C est aujourd'hui rare et se traduit par une perte d'appétit, un amaigrissement ou de la **fatigue** lorsqu'elle est légère tandis qu'une **carence grave entraîne le scorbut**.

► Besoins

Population / vitamine	C mg
Nourrissons	50
1-3 ans	60
4-6 ans	75
7-9 ans	90
10-12 ans	100
13-15 ans (G)	110
13-15 ans (F)	110
16-19 ans (G)	110
16-19 ans (F)	110
Hommes adultes	110
Femmes adultes	110
Personnes âgées > 75 ans	120
Femmes enceintes	120
Femmes allaitantes	130

Sources :

Les déficits sont plus répandus chez les fumeurs, les personnes vivant dans des villes polluées, les asthmatiques, les personnes souffrant de maladies digestives, de maladies inflammatoires, de diabète. Ils augmentent avec la consommation régulière d'alcool, d'aspirine, avec le stress.

