



Tout savoir sur la vitamine C

CET AUTOMNE GARDEZ LA FORME AVEC LA VITAMINE C !

Emilie Jonneaux Diététicienne – Nutritionniste
www.emilie-dieteticienne-rennes.fr

❖ **A quoi sert la vitamine C ?**

Elle assure le bon fonctionnement du système immunitaire et aide à résister aux infections.

Elle favorise l'assimilation du fer.

Elle a une action anti-oxydante : elle limite la production de radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

Elle est impliquée dans la synthèse du collagène et participe donc au maintien de la structure des différents tissus de l'organisme.

❖ **Quels sont nos besoins en vitamine C ?**

Les apports nutritionnels conseillés évoluent selon les périodes de la vie :

Enfants : **90 mg/jour**

Adolescents et adultes : **110 mg/jour**

Les besoins sont augmentés à **120 mg/jour** pour les sportifs, les fumeurs, les personnes âgées ainsi que durant la grossesse et l'allaitement.

❖ Quelles sont les sources de vitamine C ?

La vitamine C ne peut pas être fabriquée par notre organisme, elle doit donc être apportée par l'alimentation.

Aliments riches en vit C	Teneur en vit C (pour 100g)
Cassis	200 mg
Persil frais	190 mg
Poivrons	120 mg
Litchi	72 mg
Fraise	67 mg
Kiwi	60 mg
Papaye	60 mg
Choux de Bruxelles	58 mg
Agrumes	40 mg
Epinards	40 mg

Privilégiez la vitamine C naturelle, c'est-à-dire alimentaire, elle sera mieux assimilée par l'organisme et donc plus efficace que sa forme médicamenteuse.

❖ Une vitamine fragile

La vitamine C est soluble dans l'eau. Elle est également sensible à lumière, la chaleur et l'oxygène.

C'est pourquoi, pour la préserver au mieux et pour profiter de ses vertus il est conseillé de :

- Choisir des fruits et légumes frais et de saison
- Conserver les végétaux à l'abri de la lumière et de la chaleur (dans un placard ou au réfrigérateur) et limiter leur temps de conservation
- Limiter le temps de trempage des légumes et la température de cuisson

Menu d'automne riche en vitamine C

❖ Entrée

Verrine crevette, avocat et pamplemousse au vinaigre balsamique.

Avec 1/2 avocat et 1/2 pamplemousse par personne, cette entrée apporte 50 mg de vit C

❖ Plat

Côtelettes d'agneau aux choux de Bruxelles et purée de carottes

Avec 100g de choux de Bruxelles et 100g de carottes, ce plat apporte 60 mg de vit C

❖ Dessert

Fromage blanc au kiwi

Avec 1 kiwi ce dessert apporte 40 mg de vit C

Au total ce menu apporte 150 mg de vitamine C