

# Vitamine C

## Propriétés

- Aussi appelée acide ascorbique.
- Est hydrosoluble.
- Sensible à la chaleur, à la présence d'oxygène et au contact d'un métal.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 30%.
- Ne se trouve que dans les denrées d'origine végétale.

## Fonctions

- Constitution du tissu conjonctif et des os.
- Renforce le système immunitaire.
- Améliore l'absorption du fer.
- Protège les cellules contre les radicaux nocifs (fonction antioxydante).

## Symptômes de carence

- La forme classique de la carence en vitamine C est le scorbut: tendance aux hémorragies cutanées, des muqueuses, musculaires et des organes internes.
- Une carence légère engendre une mauvaise cicatrisation, une plus grande réceptivité à certaines infections, un affaiblissement.

## Risques en cas de surdosage

- La consommation maximale considérée sans risque pour un adulte est de 1000 mg.
- Une consommation excessive peut aboutir, chez certaines personnes prédisposées, à la formation de calculs rénaux et à une modification des propriétés antioxydantes de la vitamine en propriétés pro-oxydantes.

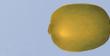


# Apports quotidiens recommandés

|                    |        |        |         |        |
|--------------------|--------|--------|---------|--------|
| Enfants            | filles | 100 mg | garçons | 100 mg |
| Adolescents        | filles | 100 mg | garçons | 100 mg |
| Adultes            | femmes | 100 mg | hommes  | 100 mg |
| Fumeuses, fumeurs  |        | 150 mg |         | 150 mg |
| Femmes enceintes   |        | 110 mg |         |        |
| Femmes allaitantes |        | 150 mg |         |        |



## La dose quotidienne pour un homme (100 mg) est contenue dans:

-  50 g de cassis
-  60 g de poivron (rouge)
-  90 g de chou de Bruxelles
-  90 g de brocolis
-  170 g de fraises
-  190 g d'orange
-  190 g de citron
-  125 g de kiwi
-  230 g de mangue
-  910 g de pommes de terre crues
-  1,7 kg de pommes de terre cuites