

VITAMINE C

UN PEU D'HISTOIRE POUR COMMENCER

Autrefois, lors de longs voyages à bord de navires **sans fruits ni légumes**, une étrange maladie apparaissait. On remarquait une fatigue importante, des **hémorragies** aux gencives : le "scorbut"

1

Au 18ème siècle, un médecin britannique (James Lind) fait des **tests** en donnant des **agrumes** à des marins. Les symptômes et les **décès** ont miraculeusement **diminué** au sein de l'équipage.

2

3

Ce n'est qu'au début du 20ème siècle que les scientifiques **identifient précisément la molécule**. La vitamine C est appelée **l'acide ascorbique** car cela signifie "anti scorbutique" pour éviter la maladie du scorbut. On sait qu'elle est donc présente dans les végétaux frais. Par la suite, on la fabrique aussi synthétiquement. Enfin, d'autres rôles que celui d'anti-infectieux seront découverts.

CONCRÈTEMENT, QUELS SONT SES RÔLES ? >>>

VITAMINE C : PRINCIPAUX RÔLES

-  Lutte contre les infections, rôle pour le système immunitaire
-  Limite la formation de nitrosamines (composés à risques néfastes)
-  Améliore l'absorption du fer (le fer "non hémique", ferrique)
-  Antioxydante : intérêt pour la protection cellulaire
-  Synthèse du collagène, synthèse des catécholamines (adrénaline...)
-  Modère l'histamine donc un intérêt face aux allergies

Besoins en Vitamine C par jour

	Jusqu'à 3 ans	20 mg
	4 à 6 ans	30 mg
	7 à 10 ans	45 mg
	11 à 14 ans	70 mg
	15 à 17 ans	100 mg
	18 ans et plus	110 mg
	Femme enceinte	120 mg
	Femme allaitante	170 mg

Signes d'une carence en vitamine C

Fatigue importante (asthénie)

Nous sommes au 21ème siècle, en France la grande carence est rare. Cela se manifeste par des hémorragies buccales : le "scorbut". J'ai précisé cela dans un post précédent avec l'histoire de la vitamine C.

SITUATIONS AUGMENTANT LE RISQUE DE CARENCES :

- BESOINS AUGMENTÉS** : Grossesse, allaitement, sportifs, fumeurs, situation d'infection....
- MANQUE D'APPORTS** : Alimentation pauvre en fruits et légumes notamment crus, régimes stricts, troubles de la déglutition...
- PROBLÈMES D'ABSORPTION** : Pathologies ou chirurgies digestives,...

Les principales sources sont les fruits et légumes crus. Sur la page suivante je vous mets quelques exemples pour que ce soit plus parlant.



VITAMINE C : EXEMPLES DE SOURCES ÉLEVÉES (POUR 100 G)



COMMENT FAVORISER SES APPORTS EN VITAMINE C ?

- Privilégier les produits de saison, les stocker à l'abri de la chaleur/lumière
- Intégrer une crudité à chaque repas : soit un fruit ou légume cru. Les petits plus : ajouts de persil / ciboulette
- Consommer des végétaux mûrs, frais ou "surgelés non préparés"
- Au lieu de faire une compote, on peut faire une purée de fruits crus, c'est à dire juste les mixer mais avec un peu de jus de citron
- Manque de temps ? Le "batchcooking" consiste à cuisiner 1 fois pour 2 à 3 jours
- Préférer les cuissons sans eau (pertes dans le liquide de cuisson car "hydrosoluble")
- Aller vers des cuissons courtes et/ou modérées comme la vapeur. Éviter de "surcuire"

BONUS Intégrer des aliments riches en vitamine C (kiwi, poivron, chou frisé, cassis, orange, clémentines, fraise : plus d'exemples posts précédents)

CONSEILS PRATIQUES

- Aller vers des produits frais, de saison, bruts ou surgelés "nature"
- Lors de la consommation d'un sandwich, penser à y mettre des crudités (ex : salade, tomates)
- S'il y a découpe de morceaux, le faire au dernier moment avant la consommation
- En sortie extérieure, essayer d'intégrer une portion de crudités (ex : salade en entrée ou en dessert avec une portion de fruits)
- Rester confiant(e) : l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un unique repas
- S'il est difficile d'intégrer assez de fruits et légumes aux repas, miser sur un fruit riche en vitamine C au petit-déjeuner et/ou en collation (kiwi, orange, fraises...)

JOURNÉE DE MENUS COUVRANT LES BESOINS EN VITAMINE C

POUR UN ADULTE-TYPE LA RECOMMANDATION DE L'ANSES 2021 EST AU MOINS 110 MG/JOUR

MENUS

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
Tartines de pain avec purée de cacahuètes	Salade et courgettes râpées, vinaigrette maison à l'huile de colza (= environ 10 mg)	Betteraves cuites vinaigrette maison à l'huile de colza
Café (ou autre boisson)	Escalope de dinde sautée aux oignons Sarrasin assaisonné à l'huile de noix	Oeufs au plat Pôelée de patate douce à l'ail et aux poivrons (= environ 40 mg)
Fromage blanc	Gruyère	"Fromage frais" type petits-suisse mélangés avec des myrtilles (= environ 10 mg)
Orange (= environ 70 mg)	Compote de pommes (= environ 10 mg)	éventuellement : pain
(note : concernant le kiwi si 2 petits ou 1 gros, c'est environ 75% des besoins!)	éventuellement : pain	