

# ALIMENTS RICHES EN VITAMINE C

## Les sources

Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

La vitamine C se trouve principalement dans les végétaux. Pourquoi devons-nous en consommer ? Combien ? Quelles sont les meilleures sources ?

## Qu'est-ce que la vitamine C ?

Nommée également acide ascorbique, la vitamine C est une molécule hydrosoluble (soluble dans l'eau). Elle nous est indispensable, mais comme le corps humain ne peut pas la synthétiser, nous devons donc nous la procurer par l'alimentation.

## Quel rôle joue-t-elle ?

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. Elle contribue aussi à la synthèse de collagène qui structure la peau, les tissus et les os. Elle joue également un rôle dans l'absorption du fer. Elle soutient l'activité cérébrale en permettant la synthèse de certains messagers chimiques ou neurotransmetteurs.

## De combien de vitamine C a-t-on besoin ?

Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), il est recommandé d'apporter un minimum de 120 mg par jour de vitamine C (et 10% de plus pour les fumeurs, femmes enceintes ou allaitantes et personnes âgées). Mais cette dose est probablement trop faible, la protection anti-oxydante étant maximale avec des doses de 500 à 1000 mg par jour.[1]

LaNutrition.fr conseille de se rapprocher de 500 mg de vitamine C par jour, en s'appuyant au maximum sur l'alimentation.

Une alimentation riche en fruits et légumes (ou abats) pourvoyeurs de vitamine C au long de la journée est conseillée plutôt qu'une dose unique et quotidienne (apportée par des compléments alimentaires par exemple).

## Quelles sont les meilleures sources ?

Cette vitamine se trouve essentiellement dans les végétaux tels que la goyave, le poivrons, les choux, le raifort, le persil, le cassis, la pomme de terre par exemple.

Voici une liste (non exhaustive) des meilleures sources de vitamine C.

Aliments	Teneur en vitamine C pour 100g	Portion en g	Teneur en vit. C pour la portion
Goyave crue	228 mg	1 fruit (90 g)	205,2 mg
Poivron jaune cru	184 mg	1/2 poivron (60 g)	110,4 mg
Cassis	181 mg	60 g	108,6 mg
Poivron rouge cru	159 mg	1/2 poivron (60 g)	95,4 mg
Chou frisé	145 mg	140 g	203 mg
Citron	125 mg	1 citron (60 g)	75 mg

Poivron vert cru	121 mg	1/2 poivron (60 g)	72,6 mg
Brocoli	106 mg	200 g	212 mg
Chou de Bruxelles	103 mg	200 g	206 mg
Tomate séchée à l'huile	102 mg	50 g	51 mg
Kiwi	92,7 mg	2 kiwis (200 g)	185,4 mg
Litchi	71,5 mg	5 litchis (80 g)	57,2 mg
Fraise	67 mg	150 g	100,5 mg
Papaye	62 mg	1/2 papaye (150 g)	93 mg
Pamplemousse	61 mg	1/2 pamplemousse (200 g)	122 mg
Pois mange-tout	60 mg	150 g	90 mg
Chou rouge	58 mg	150 g	87 mg
Orange	57 mg	1 orange (200 g)	114 mg
Chou-fleur cru	57 mg	150 g	85,5 mg

### Quels sont les risques en cas de carence ou d'excès ?

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. Il existe cependant des risques de déficits dans la population ; par exemple, en Europe, le pourcentage des 19-64 ans qui n'atteignent pas les besoins nutritionnels moyens [irait de 8 à 40%](#) selon les pays. 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.

La prise de vitamine C à dose élevée sous la forme de suppléments (1 g et plus par jour) est déconseillée en cas de risque de calcul rénal (oxalate).