

LE B-A BA DE LA VITAMINE C

Apports nutritionnels conseillés (ANC)

Selon les valeurs de référence pour les apports nutritionnels DACH (Allemagne, Autriche, Suisse)

- enfants 4 à 7 ans 70mg/jour
- enfants 7 à 10 ans 80mg/jour
- enfants 10 à 13 ans 90mg/jour
- adolescents dès 13 ans et adultes 100mg/jour

Selon Martin, apports nutritionnels conseillés pour la population française

- enfants 4 à 6 ans 75mg/jour
- enfants 7 à 9 ans 90mg/jour
- enfants 10-12 ans 100mg/jour
- adolescents dès 13 ans et adultes 110mg/jour
- personnes âgées 120mg/jour

Chez les fumeurs (>20 cigarettes/jour) 150mg/jour

Les ANC tiennent compte du rôle antiscorbutique de la vitamine C. Ce rôle est assuré par 30mg/jour. Les anciennes recommandations (1992, 80mg/jour pour l'adulte) satisfont ce but en prenant une large marge de sécurité. Diverses études cliniques et épidémiologiques mettent en évidence un effet antioxydant de la vitamine C, d'où l'augmentation des ANC.

Sources de vitamine C

Fruits et légumes en général

Aliments particulièrement riches en vitamine C parmi les fruits et les légumes : agrumes, cassis, kiwi, brocoli, choux, poivron, persil, cresson, fraises.

Sources locales de vitamine C

On recommande de consommer 4 à 5 fruits et légumes par jour soit 2 légumes et 2 à 3 fruits.

Exemples avec 2 légumes + 2 fruits qui sont de saison et locaux dont un est très riche en vitamine C.

Eté

Courgettes 20mg/100g	200g	40
Tomates 18mg/100g	200g	36
Fraises 60mg/100g	150g	90
Abricot 7mg/100g	150g	10.5
Total		176.5

Hiver

Chou frisé 49mg/100g	200g	98
Poireau 18mg/100g	200g	36
Pomme 5mg/100g	150g	7.5
Poire 5mg/100g	150g	7.5
Total		149

La vitamine C est sensible à :

- lumière
- oxygène
- eau
- chaleur

Achat et stockage

- Stockez salades et légumes à l'abri de la lumière, soit au frigo à 4°C maximum, soit à la cave.

Laver, parer, détailler

- Lavez brièvement légumes, fruits et salades et si possible pas à l'eau courante.
- Evitez de les laisser dans l'eau (par exemple les pommes de terre pelées).
- Détaillez les aliments si possible juste avant d'en faire usage.

Cuisson

- Opérez les cuissons avec peu d'eau ou à l'étouffée ou à la vapeur.
- Cuisez les légumes al dente.

Source : Société Suisse de Nutrition (SSN), Ecole polytechnique fédérale ETH et Office fédéral de la santé publique (OFSP) 2004