

# La vitamine C : essentielle à votre santé

## Quelle quantité de vitamine C est requise ?

La vitamine C est un antioxydant qui aide à rester en bonne santé<sup>1</sup>. Puisque nous ne pouvons pas la produire ou l'emmagasiner, nous avons besoin d'ingérer une quantité suffisante de cette substance dans notre alimentation quotidienne.

Le tableau suivant illustre les apports nutritionnels recommandés par Santé Canada pour tous les âges<sup>2</sup>.

Étape de la vie	Apports nutritionnels recommandés / apports suffisants en vitamine C
Nourrissons de 0 à 6 mois	40 mg
Bébés de 7 à 12 mois	50 mg
Enfants de 1 à 3 ans	15 mg
Enfants de 4 à 8 ans	25 mg
Jeunes de 9 à 13 ans	45 mg
Adolescentes de 14 à 18 ans	65 mg
Adolescents de 14 à 18 ans	75 mg
Femmes adultes	75 mg
Hommes adultes	90 mg

Les femmes enceintes et qui allaitent, ainsi que les fumeurs, ont besoin d'une quantité considérablement plus élevée.



## Pourquoi la vitamine C ?

Également appelée acide ascorbique, la vitamine C favorise :

- La cicatrisation des coupures et des blessures
- La synthèse de carnitine, un élément dont le corps a besoin pour métaboliser le gras
- La production de collagène, une protéine qui se trouve dans la peau, les tendons, les ligaments et les vaisseaux sanguins
- La santé des gencives, des dents et des os
- La neutralisation des dommages causés à l'organisme par des produits chimiques toxiques et des polluants
- L'absorption du fer contenu dans les aliments
- L'atténuation des symptômes du rhume, mais ne le prévient pas<sup>1,3</sup>

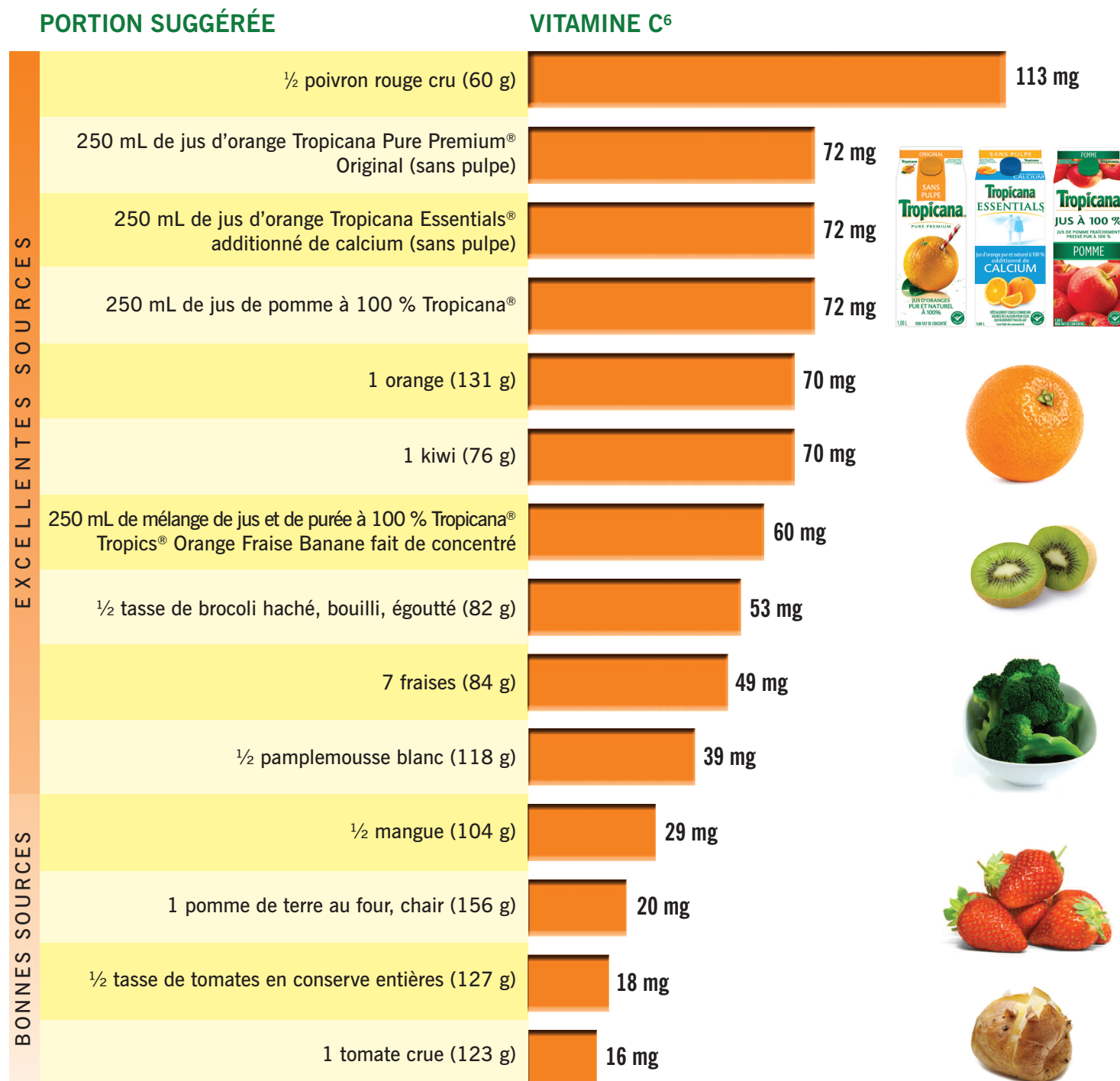
De plus, il a été prouvé qu'une insuffisance de vitamine C dans le sang est associée à un risque accru de maladies chroniques telles que les maladies du cœur et le diabète<sup>4</sup>.

La vitamine C peut aussi servir de marqueur pour le poids corporel et la pression artérielle, car des études ont montré que les jeunes adultes présentant une carence en vitamine C avaient un tour de taille, un indice de masse corporelle et une pression artérielle considérablement plus élevés que ceux ayant un niveau normal de vitamine C dans le sang<sup>4</sup>.

Ces renseignements présentés au grand public ont été revus par Ahmed El-Sohehy, Ph.D., professeur agrégé au département de nutrition de la faculté de médecine de l'Université de Toronto.

# Exemples de sources de vitamine C

De nouvelles études sur la population ont révélé un fait surprenant, soit la prévalence de la carence en vitamine C<sup>4</sup>. La consommation quotidienne de deux ou trois excellentes sources (>30 mg/portion)<sup>5</sup> d'aliments riches en vitamine C, comme les agrumes ou les jus d'agrumes, comblera l'apport quotidien en vitamine C de la plupart des gens et fournira d'autres vitamines et minéraux essentiels comme le folate et la vitamine A. Les suppléments de vitamine C ne sont pas nécessaires pour la plupart des gens qui bénéficient d'une alimentation saine et équilibrée incluant une variété de fruits, de légumes et de jus d'agrumes à 100 %<sup>1</sup>.



## RÉFÉRENCES :

1. Centre des ressources des Diététistes du Canada au sujet de la vitamine C, 2008 (en anglais seulement) : <http://dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=1325>
2. Santé Canada, Apports nutritionnels de référence, 2006 : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref\\_vitam\\_tbl-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_vitam_tbl-fra.php)
3. National Library of Medicine, National Institutes of Health. Medline Plus. Medical Encyclopedia: Vitamine C. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002404.htm>
4. *American Journal of Epidemiology*, 2009, 170(4):464-471
5. Règlements portant sur l'étiquetage nutritionnel, 2008 : <http://inspection.gc.ca/francais/fssa/labeli/guide/ch7bf.shtml>
6. Toutes les quantités de vitamine C (sauf celles des produits Tropicana®) fournies dans ce tableau sont tirées du livret de Santé Canada intitulé Valeur nutritive de quelques aliments usuels, version 2008



**PEPSICO**  
CANADA

Une présentation de PepsiCo Canada ULC. Tropicana® et les marques connexes – Tropicana Products, Inc. Utilisées sous licence.