

<https://www.amessi.org/consequences-de-la-carence-en-vitamine-c>



Conséquences de la carence en vitamine C

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 29 avril 2019

Date de parution : 1 av. J.C.

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le stress génère une carence en vitamine C ce qui augmente le niveau de stress.

Une seule cigarette détruit dans l'organisme 25 mg de vitamine C, soit environ 500 mg par paquet.

Un aliment exposé à la température ambiante peut perdre la moitié de sa teneur en vitamine C en 24 heures.

Lorsque vous lavez, faites tremper ou bouillir vos aliments, ils perdent une partie ou toute leur teneur en vitamine C.

Il a été démontré que toute maladie et en particulier toute infection se traduit par une augmentation des besoins en vitamine C. Une banale grippe peut facilement entraîner, selon l'état des réserves du sujet, une carence importante.

Sommaire

- [Symptômes d'une carence en vitamine C](#)
- [Les bienfaits de la vitamine C](#)
- [Quand est-il nécessaire de prendre un supplément ?](#)
- [Aliments santé et vitamine C](#)
- [Teneur en vitamine C de quelques fruits et légumes](#)
- [Nombre de mg de vitamine C par 100 g de fruit](#)
- [Les aliments biologiques contiennent plus de vitamine C ?](#)

Table des matières

- [Symptômes d'une carence en vitamine C](#)
- [Les bienfaits de la vitamine C](#)
- [Quand est-il nécessaire de prendre un supplément ?](#)
- [Aliments santé et vitamine C](#)
- [Teneur en vitamine C de quelques fruits et légumes](#)
- [Nombre de mg de vitamine C par 100 g de fruit](#)

- [Les aliments biologiques contiennent plus de vitamine C ?](#)

↳

Symptômes d'une carence en vitamine C

{{}}

* Maladies cardiovasculaires

* Scorbut

* Ostéoporose

* Rhumatismes

* Faiblesse des os

* Fatigue

* Infections récurrentes

* Hématomes (bleus)

* Couperose

* Hémorroïdes

* Varicosités

* Varices

* Saignements des gencives

* Hémorragies

* Troubles de vision

* Cataractes

* Saignements du nez

* Rhume / grippe



Les bienfaits de la vitamine C

{}

- * Est un puissant antioxydant (bloque la production de radicaux libres).
- * Protège vos cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.
- * Est essentiel à la formation du collagène (constitution des tissus conjonctifs tel les os, le cartilage, les ligaments, les vaisseaux sanguins, les parois artérielles, la peau).
- * Contribue au maintien d'une bonne santé immunitaire.
- * Aide à la cicatrisation (opération, coupures et blessures).
- * Est essentiel à la croissance et au développement des dents, gencives, os, cartilages.
- * Aide au maintien d'une hygiène dentaire saine (dents, gencives, ulcères de la bouche, parodontolyse, gingivite).
- * Aide à désintoxiquer le corps (contribue à la dégradation et à l'élimination des polluants, drogues et médicaments).
- * Préviend et traite le scorbut.
- * Aide au maintien de la santé cardiovasculaire (renforce vos cellules, parois artérielle et vaisseaux sanguins par la synthèse de collagène et l'hydroxylation des acides aminés).
- * Augmente l'énergie physique et mentale (favorise la synthèse hépatique de la carnitine qui intervient dans la formation des acides gras fournissant l'énergie musculaire).
- * Atténue les allergies (diminue le taux d'histamine dans le sang)
- * Prévention des rhumes et gripes en particulier chez les personnes soumises à un exercice intense et une fatigue

intense. (agent anti-infectieux puissant).

* Aide à l'entretien des os, cartilage, ligaments, parois des vaisseaux sanguins, peau, dents, os (stimule la synthèse de collagène ce qui rend tous les tissus plus résistant).

* Stimule le système immunitaire (maintient sous sa forme active le glutathion - puissant antioxydant).

* Est un anti-stress puissant (favorise la synthèse des catécholamines, hormones surrénaliennes, important en cas de stress).

La vitamine C participe activement à tous les échanges biologiques de notre organisme et permet à notre métabolisme d'utiliser les autres vitamines et les oligo-éléments nécessaires au maintien de notre bonne santé.

Étant donné que le tabagisme augmente le stress oxydatif et le taux de renouvellement métabolique de la vitamine C, le besoin en vitamine C est augmenté de 35 mg / jour chez les fumeurs.

NOTE : Ces valeurs de référence ont été fixées à l'intention de personnes apparemment en bonne santé, ayant une alimentation mixte, de type nord-américain. En présence de certains facteurs physiologiques ou de facteurs liés au mode de vie ou à la santé, il faut parfois ajuster ces valeurs en fonction des besoins individuels.

Source : Santé Canada. Aliments et nutrition. Tableaux des AREF.

Quand est-il nécessaire de prendre un supplément ?

Lorsque vous souffrez d'une maladie ou tout particulièrement d'une infection, votre besoin en vitamine C se voit augmenté considérablement.

Des études médicales ont démontré, à maintes reprises, qu'après l'âge de 35 ans notre processus métabolique ralentit, ce qui indique qu'un apport de suppléments alimentaires est essentiel, voire primordial.

Étant donné que, de nos jours, la diète journalière et l'alimentation est généralement très pauvre en nutriments, il est essentiel et indiqué de couvrir les besoins de notre organisme en prenant des suppléments alimentaires.

Plusieurs études scientifiques démontrent que la majorité des gens souffre d'une déficience en vitamine C. Le journal scientifique *The American Journal of Nutrition* ; déclare qu'une supplémentation est nécessaire au maintien d'une bonne santé.

La qualité et biodisponibilité des suppléments est un facteur déterminant pour combler ses besoins.

La vitamine C provenant d'aliment entier est la meilleure forme de supplémentation. (étude de la Société Royale de Chimie)

Aliments santé et vitamine C

Teneur en vitamine C de quelques fruits et légumes

- Aliment / Portion
- Teneur en vitamine C
- Poivron rouge - 1/2 tasse 125ml 95 mg
- Fraises - 1 tasse 85 mg
- Orange - une moyenne 70 mg
- Jus d'orange - 1/2 tasse 125ml 60 mg
- Brocoli - 1/2 tasse 125ml 52 mg
- Choux bruxelles - 1/2 tasse 125ml 48 mg
- Pamplemousse rose - 1/2 fruit 47 mg
- Choufleur - 1/2 tasse 125ml 36 mg
- Cantaloupe - 1/4 fruit 32 mg
- Tomate - une moyenne 22 mg
- Asperges - 1/2 tasse 125ml 19 mg
- Pomme de terre - 1 petite 15 mg
- Épinard - 1/2 tasse 125ml 8 mg
- Carotte - 1/2 tasse 125ml 2 mg

Nombre de mg de vitamine C par 100 g de fruit

- Fruit
- mg de vitamine C par 100 g
- Camu Camu 2,700
- Acerola 1,700
- Églantier 1,150
- Cassis 155
- Kiwi jaune 120
- Kiwi vert 98
- Litchi 72
- Papaye 62
- Fraise 57
- Orange 53
- Jus de citron 46
- Cantaloupe 42
- Pamplemousse 34
- Tangerine 31
- Jus de lime 29
- Mangue 28
- Melon miel 25
- Framboise 25
- Tomate 19
- Ananas 15
- Abricot 10

- Prune 10
- Melon d'eau 10
- Banane 9
- Avocat 8
- Pêche 7
- Mûre 6
- Pomme 6
- Raisin 4 à 11
- Poire 4
- Figue 2
- Bleuet 1.3 à 16.4
-

Source :

Santé et Services Sociaux Québec. Nutrition et alimentation. Santé publique

Romero, M.A., Rodriguez, et al "Determination of Vitamin C and Organic acids in various fruits by HPLC". Journal of Chromatographic Science, Vol 30, Nov 1992, pages 433-437

Prior, Ronald 1998, "Antioxidant Capacity and Health Benefits of Fruits and Vegetables : Blueberries, the Leader of the Pack", in a presentation to the North American Blueberry Council.

Levine M et al. "Criteria and recommendations for vitamin C intake." JAMA 281(15) : 1415-23. Apr 21 1999.

Les aliments biologiques contiennent plus de vitamine C ?

Plusieurs études démontrent la valeur nutritive supérieure des aliments biologiques.

Une étude a examiné trois nutriments individuels - la quantité de vitamine C, les nitrates et les protéines.

En comparaison avec les aliments cultivés avec des fertilisants et pesticides chimiques, les aliments biologiques ont généré une teneur en vitamine C supérieure, une teneur beaucoup moindre en nitrate et une meilleure qualité protéinique.

Les oranges développées de manière organique ou biologique contiendraient 30% de vitamine C de plus que les oranges développées de manière conventionnelle.

Les oranges conventionnelles sont deux fois plus grosses et leur couleur est plus marquée. En raison de leur taille, nous nous attendions à deux fois plus de vitamine C dans les oranges conventionnelles, mais à notre surprise, les oranges biologiques en contenaient beaucoup plus. Au détriment de leur valeur nutritionnelle, il semblerait que les engrais azotés utilisés par les cultivateurs d'oranges conventionnelles, créent des fruits contenant beaucoup d'eau.



Post-scriptum :

Références :

Barker, A.V.. 1975. Organic vs. inorganic nutrition and horticultural crop quality. *HortScience* 10:50-53.

Blanc, D., G. Gilly, J. Leclerc, and J. Causeret. 1984. Appréciation de l'effet ... long terme de la nature organique ou minérale de la fertilisation sur la composition de laitue et de la pomme de terre. *Sciences des Aliments* 4:267-272.

Lairon, D., H. Lafont, J. Leonardi, J.C. Hauton and P. Ribaud. 1982. Comparaison de l'intérêt nutritif de légumes produit par agriculture conventionnelle ou biologique. *Sciences des Aliments* 2:203-205.

Rauter and Wolkerstorfer reported in Lairons, D., E. Termine, H. LaFont. 1984c. Valeur nutritionnelle comparée des légumes obtenu par les méthodes de l'agriculture biologique ou de l'agriculture conventionnelle. *Cah Nutr Diet* 19:331-40.

Smith, B. 1993. Organic foods vs. supermarket foods : element levels. *Journal of Applied Nutrition* 45:35-39.