

La vitamine C

C'est bien connu contre le froid et ses infections, la vitamine C est notre alliée.

En effet, pour stimuler et renforcer notre système immunitaire, mais également pour lutter contre le changement de saison et les épidémies des principaux microbes d'hiver comme la grippe, notre organisme a besoin de vitamine C.



Mais c'est quoi exactement une vitamine ??

Les vitamines sont pour la majorité des substances organiques que le corps ne sait pas synthétiser (« fabriquer ») et qui sont pour autant indispensables à son bon fonctionnement.

On distingue deux grandes familles de vitamines :

Les vitamines hydrosolubles, telles que les vitamines du groupe B et la vitamine C. Ces vitamines sont solubles dans l'eau et se retrouvent essentiellement dans les fruits/légumes, viandes/poissons/volailles, ainsi que les produits céréaliers et légumineuses.

Les vitamines liposolubles, telles que les vitamines A,D,E et K, solubles et présentes dans les lipides ou graisses.

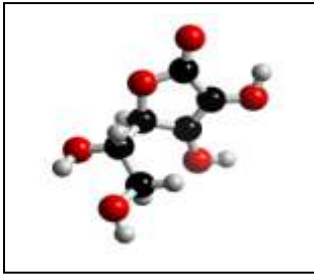
Dans tous les cas, toutes les vitamines sont fragiles et pour éviter toute carence qui puisse impacter notre santé, le choix d'une alimentation variée et de qualité est primordiale.

D'autant que de nos jours les cinq gammes de produits alimentaires offrent tous leurs avantages :

Les différents produits alimentaires présents aujourd'hui sur les marchés sont classés par gamme en fonction de leur traitement et mode de conservation :

- **1^{ère} gamme** : tous les produits dits « frais » (fruits et légumes, poissons et viandes ...) qui se conservent de quelques jours à quelques semaines à température ambiante ou au froid positif.
- **2^{nde} gamme** : tous les produits appertisés (en conserve) qui se conservent à température ambiante selon la date limite fixée par le fabricant.
- **3^{ème} gamme** : tous les produits surgelés qui se conservent au froid négatif à une température minimale de -18°C.
- **4^{ème} gamme** : tous les fruits et légumes transformés et conditionnés sous vide ou atmosphère modifiée. Ils se conservent au froid positif selon les conditions fixées par le fabricant.
- **5^{ème} gamme** : tous les plats alimentaires cuisinés et conditionnés sous vide. Leur conservation et DLC sont fixées par le fabricant.

Et la vitamine C alors ??



La vitamine C (ou acide ascorbique) est la plus connue car :
C'est tout d'abord un des principaux **antioxydants** de l'organisme
Elle **protège et renforce** tous nos tissus et **fortifie** nos os
Elle renforce notre **système immunitaire**
Elle a une action bienfaisante sur les cancers
Elle augmente **l'absorption du fer** et évite ainsi les anémies
Elle favorise la cicatrisation
...

Même si aujourd'hui **la carence en vitamine C est peu fréquente**, jadis elle était crainte (notamment chez les marins) pour le scorbut qui provoquait des troubles pouvant conduire jusqu'à la mort.

La vitamine C est toutefois très sensible à la cuisson (jusqu'à 90% de perte), à l'air et au stockage prolongé (jusqu'à 50% de perte). Attention donc aux valeurs nutritionnelles communiquées à son sujet qui ne tiennent pas compte de ces éventuelles altérations.

A l'inverse, il n'existe pas d'hypervitaminose proprement dit, c'est-à-dire que **la vitamine C n'est pas toxique à forte dose**, même si elle peut provoquer des diarrhées (par stimulation intestinale excessive) ainsi que des céphalées (maux de tête), agitations et insomnie.

En revanche, les fortes doses peuvent être contre-indiquées dans certains cas comme l'hémochromatose, l'insuffisance rénale ...

Remarque :

Les besoins journaliers vous sont communiqués en annexe :

<http://www.anses.fr/Documents/ANC-Ft-TableauVitC.pdf>

Retenez qu'il est admis pour les sportifs, fumeurs et certains malades des majorations à définir médicalement.

Vous l'avez compris, ce sont dans les fruits et légumes que la vitamine C est la plus présente !!
Et si les messages du PNNS (Plan National Nutrition Santé) sont si intenses en matière de consommation de 5 fruits et légumes par jour c'est qu'en plus :

☞ Ils contribuent à fournir ces précieux vitamines, minéraux et oligo-éléments indispensables à l'organisme, notamment les anti-oxydants et polyphénols.

☞ Ils sont la source principale des fibres qui permettent de réguler nos transits digestifs

☞ Ils sont une source de glucides appréciables

Autant dire que chaque saison nous offre une formidable palette de denrées, contribuant pleinement à rendre notre alimentation synonymes de Santé et Plaisir.

De plus, comme nous ne la « stockons » pas, il nous faut en ingérer chaque jour. Mais inutile d'en absorber des quantités « astronomiques », parce qu'elle n'est pas utilisée par notre organisme au-delà des besoins journaliers.

Par chance, les fruits et les légumes ont pour caractéristique d'apporter facilement des quantités adaptées aux besoins des petits et des grands, sans déséquilibre par rapport aux autres vitamines, minéraux et oligo-éléments respectant ainsi les interactions entre tous les micro-nutriments présents dans les aliments.

L'orange :

Originaire d'Asie, on distingue trois familles :

Les oranges « navels » : Chair croquante, juteuse et parfumée.

Les oranges « blondes » : Chair de couleur claire, parfumées et très juteuses

Les oranges « sanguines » : Pulpe rouge, dont la Moro est la plus savoureuse



La clémentine :

Hybride d'orange amère et de mandarine, elle a supplanté cette dernière pour ses qualités gustatives et sa quasi-absence de pépins. La clémenvilla est quant à elle issue d'un croisement entre la clémentine et le tangelo (Le tangelo étant lui-même le croisement entre une mandarine et un pomelo)



Le pomelo :

Couramment appelé « pamplemousse », le pomelo est un hybride (Issu d'un citron et d'un véritable pamplemousse : fruit peu comestible aux nombreux pépins) cultivé depuis le XIX^e siècle aux Etats-Unis. Leur pulpe est de couleur jaune, rose ou rouge.

Un bon pomelo doit être lourd avec une peau tendue et brillante.



Le citron :

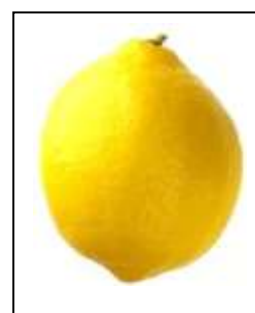
Originaire des contreforts du Cachemire, il arrive en Espagne dès le X^{ème} siècle, pour prendre le nom de « limon », avant de conquérir le bassin méditerranéen et la Floride.

On distingue selon les saisons :

Le « limoni hivernale (De janvier à avril) jaune intense, juteux sans trop de pépins.

Le « verdelli » (De mai à septembre) moins juteux et moins parfumés

Le « primofiore » (D'octobre à décembre) jaune pâle à pulpe très juteuse



Et le kiwi :

D'origine chinoise, ce sont les Néo-Zélandais qui furent les premiers vers les années 70 à le produire. Récoltés en novembre, ils le commercialisent de décembre à mai.

Situé aux antipodes, la France le récolte en juin pour le commercialiser jusqu'en décembre.

De ce fait, nous pouvons trouver toute l'année sur nos marchés des kiwis.



Marc ANTOINE

Diététicien nutritionniste

CONTRAST