

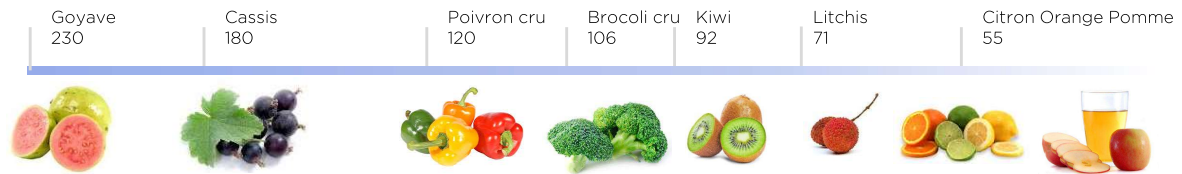
# Une alimentation riche en **VITAMINE C**



La vitamine C se trouve dans toutes sortes de fruits et légumes frais tels que les baies, la papaye, l'ananas, les agrumes, le poivron, le brocoli et les légumes-feuilles.

La vitamine C est thermosensible et s'oxyde rapidement. Il est donc préférable de consommer les fruits et légumes crus.

En mg de  
**Vitamine C**  
pour 100g d'aliment



## Conseils

- Découpez des lanières de poivrons, pour agrémenter votre salade
- Faites des smoothies de fruits rouges ou de goyave
- Ajoutez du cassis dans vos desserts végétaux

## Les recommandations de santé

La vitamine C est un micronutriment essentiel, notre organisme ne peut pas le produire. Elle doit donc être apportée quotidiennement par notre alimentation. Elle joue un rôle central dans la production de collagène présent dans les vaisseaux sanguins et la peau notamment ainsi que dans la production de neurotransmetteurs régulent l'humeur.

Elle est nécessaire à la production d'énergie et permet de protéger les cellules et l'ADN des effets des radicaux libres.

Lorsque l'organisme subit un stress, la vitamine C agit comme régulateur du cortisol produit par les glandes surrénales.

## Recommandations journalières

D'après les valeurs nutritionnelles de référence en Europe :

Femme : 95 mg par jour                      Homme : 100 mg par jour

Fumeur : il est conseillé d'en consommer davantage, 120 à 150 mg par jour.



Nathalie Deckert  
Nutrition fonctionnelle et intégrative