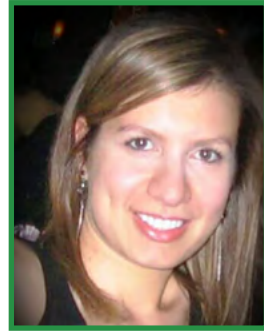


# Sources Naturelles de Vitamine C en Hiver



**Dr. Alice Geagea**  
PharmD, PhD in Biomedicine and Neuroscience

Vitamine star de l'hiver, réputée pour renforcer l'immunité et aider le corps humain à lutter contre les virus et les infections de la saison froide, la vitamine C, appelée aussi acide ascorbique, est l'ultime symbole de l'énergie, de la vitalité et l'allié idéal pour traverser les fêtes de fin d'année en forme et bonne santé.

Essentielle à l'être humain, cette substance «vitale» est un acteur indispensable dans le fonctionnement normal du système immunitaire et nerveux, elle participe également au processus de métabolisme énergétique, réduit la fatigue, protège les cellules du stress oxydatif et améliore l'absorption du fer et la production de collagène.

Hydrosoluble, la vitamine C ne peut être ni stockée ni synthétisée par le corps humain, l'homme doit alors en assurer un apport régulier à travers une alimentation équilibrée, variée et saine, qui privilégie les fruits et les légumes frais.

## Apports Nutritionnels conseillés en Vitamine C

Les besoins journaliers en vitamine C varient selon l'âge et la condition physique. Le tableau suivant résume les recommandations, en mg/jour, de l'Anses ou Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Ces recommandations sont actualisées de façon régulière et sont connues sous le nom de: RNP ou Références Nutritionnelles pour la Population.

Il est bon de savoir que les besoins journaliers en vitamine C sont susceptibles d'augmenter dans certaines situations

Catégories de Population	RNP (mg/j)
Enfants de 1 à 3 ans	20
Enfants de 4 à 6 ans	30
Enfants de 7 à 10 ans	45
Adolescents de 11 à 14 ans	70
Adolescents de 15 à 17 ans	100
Adultes de plus de 18 ans	110
Femmes enceintes	120
Femmes allaitantes	170

comme :

- Les infections ou inflammations chroniques.
- Le tabagisme.
- La convalescence prolongée suite à une opération chirurgicale, une blessure importante ou une brûlure.
- Chez les grands sportifs.

Dans ces situations, si un apport suffisant de vitamine C n'est pas assuré, alors il y a risque de carence dont les premiers signes sont la fatigue, une perte d'appétit, une perte de poids, une irritabilité et de vagues douleurs articulaires et musculaires.

## Principales Sources Naturelles de Vitamine C

Une alimentation saine, variée et équilibrée, riche en fruits et légumes frais reste la meilleure source de vitamine C. Nombreux sont les végétaux qui renferment une bonne quantité de vitamine C, parmi lesquels on peut citer :

- Goyave
- Cassis
- Poivron
- Persil
- Herbes aromatiques
- Kiwi
- Raifort
- Choux
- Brocoli
- Epinards
- Agrumes (orange, citron, clémentines...)

Quelques conseils :

1. Consommez les végétaux frais crus ou cuits à la vapeur et évitez les cuissons longues et à hautes températures car la vitamine C est très fragile, elle est détruite par une température de cuisson supérieure à 60 degrés.

2. Une fois pressés, les jus d'agrumes et de fruits doivent être bus rapidement, dans les minutes qui suivent leur préparation car la vitamine C ne résiste pas à une conservation trop longue.

3. Évitez les végétaux épluchés ou prédécoupés trop à l'avance car la vitamine C s'oxyde après exposition à l'air et une fois oxydée, elle perd une grande partie de ses bienfaits.



## Infos

### 3 Légumes Bénéfiques Contre l'Apparition du Cancer

Dans une nouvelle étude, des chercheurs de l'université Adam Mickiewicz à Poznan en Pologne se sont intéressés aux glycoalcaloïdes (des composés bioactifs) de plusieurs légumes.

Ils se sont rendu compte que certains d'entre eux pouvaient être efficaces pour lutter contre le cancer. Lesquels et pourquoi?

Parmi les légumes concernés, on retrouve la tomate, l'aubergine et la pomme de terre. Pour parvenir à ce constat, les scientifiques ont analysé différentes études consacrées à 5 glycoalcaloïdes (des composés bioactifs présents dans ces légumes), à savoir: la solanine, la chaconine, la solamargine, et la tomatine.

D'après les analyses, les chercheurs ont démontré que la solanine (que l'on retrouve dans les pommes de terre) peut empêcher certains produits chimiques potentiellement cancérigènes de se transformer en agents cancérigènes dans l'organisme. Par ailleurs, la solanine pourrait également inhiber les métastases et éliminer les cellules leucémiques. Concernant la chaconine, (présente aussi dans les pommes de terre), elle aurait des effets anti-inflammatoires. La solamargine (issue des aubergines) pourrait empêcher les cellules cancéreuses du foie de se reproduire.

La solamargine et la solasonine (que l'on trouve dans les aubergines et les pommes de terre) seraient capables de cibler les cellules souches du cancer, impliquées dans la résistance aux médicaments.

Pour finir, les chercheurs ont révélé que la tomatine (que l'on trouve dans la tomate) peut contribuer à la régulation des cellules et ainsi aider à éliminer les cellules cancéreuses. Au vu des résultats, les chercheurs estiment que les glycoalcaloïdes ont «un énorme potentiel pour les futurs traitements».

Selon eux: «ces composés thérapeutiques pourraient être appliqués séparément ou en association avec d'autres médicaments pour augmenter l'efficacité du traitement du cancer».

«Les scientifiques du monde entier sont en permanence à la recherche de médicaments qui seront mortels pour les cellules cancéreuses, mais en même temps sans danger pour les cellules saines», conclut Magdalena Winkiel, directrice de l'étude.

Selon elle, les composés présents dans ces 3 légumes pourraient remplir ces deux objectifs, à condition de les utiliser au bon dosage.