

Quel dosage de vitamine C selon les différents types de population ?

Publié le 14/06/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Anti-fatigue, antioxydante, clé d'une bonne immunité... La vitamine C regorge de vertus.

Selon votre âge, votre activité physique, vos habitudes de vie, savez-vous combien en consommer pour prendre soin de votre santé ?

La vitamine C, essentielle à de nombreuses fonctions de l'organisme

La vitamine C, également appelée acide ascorbique, est impliquée dans beaucoup de réactions physiologiques vitales. Elle favorise l'absorption du fer, participe à la synthèse des globules rouges et au **bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire**. Ce n'est pas tout, cette super vitamine est nécessaire à la fabrication du collagène, protéine qui fournit élasticité, résistance et souplesse à des tissus comme la peau, les cartilages ou la paroi des vaisseaux sanguins. La vitamine C a aussi une **action antioxydante** : elle protège les cellules des radicaux libres et **limite ainsi le vieillissement prématuré** associé. Comme elle contribue au métabolisme énergétique, elle joue un **rôle primordial pour prévenir la fatigue**.

L'acide ascorbique est présent dans tous les végétaux en proportion variable. Il est toutefois fragile car sensible à la chaleur, à l'air et à la lumière. Des modes de cuisson doux sont préférables pour en conserver le maximum dans vos aliments.

Vitamine C : quels sont les apports nutritionnels conseillés ?

On parle de « références nutritionnelles pour la population » (ou RNP), qui sont régulièrement mises à jour par l'Anses¹ (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Alors, combien de vitamine C consommer ? Les RNP sont de 110mg par jour pour les adultes et pour les adolescents de plus de 13 ans. Pour les enfants, elles varient selon la tranche d'âge : 50mg/jour pour les nourrissons, 60mg/jour de 1 à 3 ans, 75 mg/jour de 4 à 6 ans, 90 mg/jour de 7 à 9 ans, 100 mg/jour de 10 à 12 ans.

Les besoins sont accrus dans certaines situations : au-delà de 60 ans, en cas de grossesse et d'allaitement, lors de fractures ou d'infections, pour les fumeurs, les personnes ayant une activité physique intense ou celles consommant beaucoup d'alcool. Les recommandations sont alors majorées, à 120mg/jour minimum. Ces RNP sont actuellement en cours de réévaluation par l'Anses qui devrait prochainement publier des informations plus précises pour chaque catégorie de population.

Références nutritionnelles actualisées pour la vitamine C (mg/j)

Groupes de population RNP	RNP
Nourrissons de moins de 6 mois	
Nourrissons de 6 mois et plus	
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
Hommes et femmes de 18 ans et plus	110
Femmes enceintes	120
Femmes allaitantes	170

Quelles sont les populations à risque de déficience/carence en vitamine C ?

Toutes celles qui voient leurs besoins en vitamine C augmenter temporairement peuvent souffrir de déficits si elles n'ajustent pas leurs apports. Le risque est particulièrement important chez les gros fumeurs, puisque le tabagisme accroît les besoins en vitamine C jusqu'à 30 %². D'autres facteurs influent de manière significative sur les probabilités de carence : c'est le cas des infections ou inflammations chroniques, des longues convalescences suite à une chirurgie, une brûlure ou une blessure grave. Toutefois, le principal risque dans les pays occidentaux de manquer de vitamine C est associé à une alimentation trop pauvre en fruits et légumes frais.

En cas de déficience importante avérée, il est possible de voir apparaître une fatigue, une faiblesse, une irritabilité, une baisse d'appétit, une perte de poids, voire de vagues douleurs musculaires et articulaires.

La carence en acide ascorbique provoque une affection appelée scorbut (les cas de scorbut sont fort heureusement de plus en plus rares, touchant principalement les pays défavorisés) avec des manifestations d'abord bénignes de type fatigue et perte d'appétit, puis plus graves associant différents symptômes et nécessitant une prise en charge médicale.

Comment éviter la déficience en vitamine C ?

Premier réflexe : l'alimentation !

Faire le plein de vitamine C est assez facile en misant sur les bons fruits et légumes et en les consommant frais, peu cuits, voire crus. Les poivrons, les crucifères (chou vert, frisé, de Bruxelles), les agrumes (kiwi, citron, orange), les fruits exotiques (goyave, papaye), les herbes fraîches (persil, thym, aneth) vous aideront à équilibrer votre assiette et fournir à votre corps la vitamine C nécessaire pour bien fonctionner.

Parfois, une aide extérieure peut s'avérer nécessaire, dans des périodes où vous avez moins le temps de cuisiner, en cas de fatigue importante, de rythme de vie effréné ou lors d'un changement de saison. Le Laboratoire Lescuyer a sélectionné le fruit le plus riche en acide ascorbique, l'**acérola**, pour son **complément alimentaire naturel VITACÉROLA 1000**.



Vitacérola
94% of 100
(466)

Aide à réduire la fatigue grâce à son apport en acérola

[Je découvre](#)

Avec 170 mg de vitamine C par comprimé, il couvre largement l'ensemble des besoins quotidiens d'un adulte. Conçu spécialement pour les enfants, le complément MINOURS est quant à lui dosé à 90 mg de vitamine C par comprimé, un dosage qui permet de couvrir les besoins des plus jeunes. Il contient également un complexe de vitamines et minéraux dont certains micro-nutriments qui contribuent à une bonne croissance.

1. [Anses : Vitamine C ou acide ascorbique](#)
2. [Manuel MSD : Carence en vitamine C](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

La vitamine C, vitamine de l'hiver !

17/11/2017

3 minutes de lecture

Durant l'hiver, nous essayons de protéger notre organisme du froid : en portant des vêtements chauds, en évitant de sortir aux heures les plus froides... Mais savez-vous qu'il est également possible et même intéressant de protéger son organisme de l'intérieur ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Le top 20 des aliments les plus riches en vitamine C

12/04/2022

2 minutes de lecture

Essentielle à l'organisme elle se retrouve dans notre alimentation

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

De la vitamine C, oui mais naturelle !

06/02/2021

3 minutes de lecture

La vitamine C regorge de nombreux bienfaits mais soyez vigilants car toutes les vitamines C ne se valent pas !

[Lire la suite](#)