



Auteur  
Mathilde  
Ryckaert



Pharmacie de La Poste  
62100 Calais



# Sur mon Ordonnance, j'ai... de la vitamine C

La vitamine C est également appelée **acide ascorbique**. Elle joue un rôle très important dans notre métabolisme.

## À quoi cela sert-elle ?

Elle est principalement reconnue pour aider à réduire la fatigue, ainsi que pour sa participation aux défenses de l'organisme. Elle participe également à la formation du collagène, au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins, des os, des gencives, des dents, du cartilage et de la peau. Elle améliore aussi l'absorption du fer, elle protège nos cellules

du stress oxydatif (propriété antioxydante), et participe au bon fonctionnement du système nerveux et des fonctions psychologiques...

Notre corps ne sait malheureusement pas la synthétiser de manière autonome, il est donc indispensable d'en incorporer dans son alimentation. Les besoins peuvent varier en fonction de l'état de santé de chaque personne (grossesse, infection, fracture...), mais les apports recommandés en population générale sont de 110mg/jour chez les hommes et les femmes adultes.

La maladie spécifique au déficit en vitamine C est le scorbut. Elle se manifeste par le déchaussement des dents et des hémorragies principalement. Cette maladie a pratiquement disparu de nos jours, mais quelques cas

ont été notifiés ces dernières années, principalement dus à des régimes alimentaires complètement déséquilibrés.

## Où peut-on trouver de la vitamine C ?

On en trouve dans la plupart **des fruits et légumes** : Cerise acérola, goyave, persil, brocoli, poivrons, citron, orange, fruits rouges... Elle est très fragile à l'air et à la chaleur, il est donc **idéal de consommer ces aliments frais et crus**.

**Les médicaments ou compléments alimentaires** permettent d'absorber, sur une courte période, une dose minimale et stable de vitamine C, toujours dans le cadre d'une alimentation équilibrée !

