

## 10 choses à savoir sur la vitamine C et le kiwi

La vitamine C est incontestablement l'une des vitamines les plus connues. La vitamine C nous rappelle les oranges et les agrumes, certes... Mais la connaissons-nous aussi bien que nous le pensons ?

### 1. La vitamine C : une vitamine essentielle pour notre santé au quotidien

Les vitamines sont essentielles à une bonne santé. Bien qu'elles ne soient souvent nécessaires qu'en petites quantités, elles sont vitales. La vitamine C (acide ascorbique), une [vitamine hydrosoluble](#) indispensable qui sert à préserver la santé de nos tissus et de nos organes. Plus particulièrement :

- **La vitamine C préserve notre système immunitaire**  
Prendre une forte dose de vitamine C n'expose pas à moins de risques de refroidissement, mais a un effet positif sur la gravité et la durée du refroidissement.
- **La vitamine C nous donne de l'énergie et stimule notre vitalité**  
La vitamine C nous permet d'être moins vite fatigués, sur le plan tant physique que mental. Un sentiment de vitalité contribue à notre qualité de vie, indépendamment de l'âge.
- **La vitamine C contribue à une peau plus forte**  
La vitamine C favorise la création de collagène, un important tissu conjonctif qui renforce la peau. Le collagène permet aussi d'avoir des dents fortes et une gencive saine.
- **La vitamine C stimule l'absorption de fer**  
La vitamine C peut contribuer à combler une carence en fer. Les aliments riches en vitamine C, comme les légumes et les fruits, peuvent sensiblement améliorer l'absorption de fer.

### 2. Nous ne produisons pas de vitamine C nous-mêmes

L'espèce humaine est l'une des rares à être incapable de produire elle-même de la vitamine C, à l'instar des singes et des cobayes. Les vitamines sont donc des nutriments essentiels et nous devons les puiser dans notre alimentation.<sup>1</sup>

### 3. Nous avons besoin de vitamine C au quotidien

Les recommandations en matière de vitamine C ne font toujours pas l'unanimité aujourd'hui. L'Europe a fixé l'apport journalier recommandé (AJR) à 80 mg. En [Belgique](#), le Conseil supérieur de la Santé a relevé l'apport de vitamine C de 70 mg à 110 mg en 2009.<sup>2</sup> Tout comme la France, la Belgique applique l'AJR le plus élevé d'Europe. Aux [Pays-Bas](#), cet apport recommandé de vitamine C est nettement inférieur, puisqu'il se chiffre à 70 mg par jour. La vitamine C fait partie des 10 micronutriments prioritaires et les recommandations sont régulièrement revues sur les bases des données les plus récentes en matière

<sup>1</sup> Carr AC, Frei B. Toward a new dietary recommended allowance for vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. Am J Clin Nutr. 1999a;69 (6): 1086-1107.

<sup>2</sup> Conseil supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la Belgique (révision 2009), SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement – [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be) pour HGR\_CSS/brochures

d'alimentation et de santé publique<sup>3</sup>. En parallèle, des voix s'élèvent même pour augmenter la recommandation à 200 mg par jour<sup>4</sup>.

#### **4. Dans certains cas, par exemple, en situation de stress, nous avons besoin d'un surcroît de vitamine C**

Nous avons besoin de vitamine C pour produire de l'adrénaline. Nous pouvons donc avoir besoin d'un surcroît de vitamine C lorsque nous sommes sous pression et que le niveau d'adrénaline monte dans notre organisme. La recherche montre qu'une carence en vitamine C entraîne une baisse de l'activité des « macrophages », les cellules immunitaires qui combattent les bactéries et les virus. Une baisse de ces cellules nous rend donc plus vulnérables aux refroidissements et à la grippe. En période de stress prolongé, il est donc judicieux d'opter pour une alimentation riche en vitamine C.

#### **5. Une carence en vitamine C peut être dangereuse**

Une carence en vitamine C entraîne une plus grande fatigue, une résistance amoindrie, une plus grande sensibilité aux infections, une cicatrisation plus lente et même le scorbut (affection de la gencive et du tissu musculaire, hémorragie interne et sous-cutanée). Cette affection survient lorsque le niveau de vitamine C dans le corps passe sous la barre des 400 à 300 mg à la suite d'une absorption inférieure à 10 mg par jour pendant plusieurs mois.

#### **6. Avec 89,7 mg par jour, le Belge ingère trop peu de vitamine C**

L'ingestion moyenne de vitamine C des Belges s'élève à 89,7 mg par jour, soit sous la recommandation actuelle de 110 mg et bien loin de l'AJR de 200 mg. Les Belges puisent leur vitamine C essentiellement des fruits et des légumes consommés sous différentes formes (jus, soupe...)<sup>5</sup>.

#### **7. Il est préférable de puiser la vitamine C de l'alimentation**

La vitamine C se retrouve principalement dans les pommes de terre, les légumes et les fruits. Respecter les conseils d'une alimentation saine, avec 300 g de légumes par jour et deux ou 3 fruits, suffit à atteindre la quantité recommandée de 110 mg de vitamine C par jour. Il est toutefois utile de varier car tous les types de fruits et de légumes n'apportent pas la même quantité de vitamine C. Sachez aussi qu'une partie de la teneur en vitamine C se perd lorsque les légumes sont préparés et cuits.<sup>6</sup>

#### **8. Le kiwi est l'une des meilleures sources naturelles de vitamine C**

La vitamine C est souvent associée aux citrons, aux oranges et aux autres agrumes, mais bon nombre de variétés de fruits en contiennent plus encore ... C'est notamment le cas du kiwi.

<sup>3</sup> [www.eurrecca.org](http://www.eurrecca.org)

<sup>4</sup> J.Lykkesfeld, H.E.Poulsen. Is vitamin C supplementation beneficial? Lessons learned from randomized controlled trials. Br J Nutr. 2010;103 (9):1251-1259.

<sup>5</sup> Enquête de consommation alimentaire belge 2004-[www.iph.fgov.be/epidemiologie/epinl/index5.htm](http://www.iph.fgov.be/epidemiologie/epinl/index5.htm)

<sup>6</sup> (OEITFL) Bibliographical study on the nutritional benefits of processed fruit & vegetables. Review: Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds, J Sci Food Agric, 2007; 87: 930-944

## **9. Le Zespri SunGold : une explosion de vitamine C et une source naturelle de vitalité**

De toutes les variétés de kiwis, le Zespri SunGold contient le plus de vitamine C, en l'occurrence près de trois fois plus que les oranges. Un seul kiwi Zespri SunGold contient ainsi 161,3 mg de vitamine C, contre 53,2 mg pour une orange. Consommer un kiwi Zespri SunGold par jour suffit donc déjà à absorber la dose quotidienne recommandée de vitamine C.

## **10. Quelques conclusions scientifiques sur la supplémentation alimentaire à l'aide de kiwis et de la vitamine C**

### **a) La supplémentation en kiwi améliore le système immunitaire**

Une récente étude d'intervention chez les gens a montré que la consommation de kiwis jaunes (SunGold) peut avoir un effet favorable sur le système immunitaire et ce, essentiellement pour les populations sensibles aux infections.<sup>7</sup>

### **b) La supplémentation en kiwi améliore l'humeur et la vitalité**

Via une étude réalisée sur deux groupes de jeunes, les chercheurs ont constaté que ceux qui mangeaient deux kiwis par jour pendant six semaines présentaient des signes de fatigue significativement inférieurs par rapport à ceux qui n'en consommaient qu'un demi-kiwi. Le groupe qui a consommé deux kiwis s'est aussi senti plus énergique. Selon les chercheurs, ces améliorations sont dues à l'optimisation de la concentration de vitamine C par la dose tirée de deux kiwis.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Hunter DC et al. Consumption of gold kiwifruit reduces severity and duration of selected upper respiratory tract infection symptoms and increases plasma vitamin C concentration in healthy older adults. *Br j Nutr.* 2012 Oct;108 (7):1235-45.

<sup>8</sup> Anitra C. Carr et al. Mood improvement in young adults males following supplementation with gold kiwifruit, a high vitamin-C food. *J Nutr Sci.* 2013;2/1.