Fruits et légumes, source de peps !

70% des apports en vitamine C de la population française proviennent des fruits et légumes. Alors qu'on cherche à valoriser, voire enrichir les fruits et légumes en phytonutriments (lycopène, glucosinolates,…), n'oublions pas de mettre également en avant leur teneur en vitamine C ! Retour sur la plus connue des vitamines mais également celle considérée comme la plus fragile.

Les fruits et légumes : une source importante

La **vitamine C**, également appelée acide ascorbique, est une vitamine hydrosoluble. **L'homme est incapable de synthétiser cette vitamine**, contrairement à de nombreux animaux. Elle doit donc être apportée par l'alimentation.

Les adultes français consomment en moyenne 93 mg/jour de vitamine C alors que les apports nutritionnels conseillés sont de 110 mg/j. 2**0% des adultes consomment moins des 2/3 des apports nutritionnels conseillés en vitamine C et ont des risques de carence**. Une carence importante en vitamine C se traduit par le scorbut. Une carence modérée est responsable de perte d'appétit, d'amaigrissement et de fatigue.

Les principales sources de vitamine C sont les fruits (27%), les légumes (22%) et les boissons type jus de fruits (22%). Parmi les fruits et légumes les plus riches en vitamine C, on peut citer : le cassis (200 mg/100 g), le poivron rouge (160 mg/100 g), le kiwi (93 mg/100 g), la fraise (67 mg/100 g), le chou-fleur (58 mg/100g) et l'orange (40 mg/100g). 5 portions/jour de ces fruits et légumes permet d'atteindre haut-la-main les apports nutritionnels conseillés en vitamine C !

Quel devenir ?

La quantité de vitamine C dans un fruit ou légume lors de sa consommation dépend de son itinéraire : variété, itinéraire de culture (densité, fertilisation,…), maturité, temps et condition de stockage et transformation (industrielle et/ou domestique). En fonction du fruit ou légume considéré, ces différentes étapes n'ont pas toutes la même incidence.

Pour préserver la teneur en vitamine C, il est donc intéressant de maîtriser les étapes les plus sensibles. Globalement, la génétique est un des critères les plus importants, avec l'exposition à la lumière et la fertilisation. Après récolte, la vitamine C évolue plus ou moins vite en fonction de la température de stockage et de transformation, de son contact avec l'oxygène et avec l'eau.

Vitamine C, ce qu'on peut en dire !

Un certain nombre d**'allégations sur la vitamine C** sont autorisées par l'union européenne. On peut les utiliser pour les produits contenant plus de 12 mg/100g de vitamine C.

Allégations autorisées sur la vitamine C par l'Union européenne au 31/08/2015

La vitamine C est la vitamine la mieux connue et la plus recherchée par le consommateur. La contribution des fruits et légumes aux apports en vitamine C mérite donc d'être mise en avant, d'autant que cela ne nécessite pas les études coûteuses nécessaires pour alléguer sur d'autres phytonutriments. Il est possible d'utiliser la mention **« Source de vitamine C »** dès qu'un produit contient plus de 12 mg de vitamine C pour 100 g, et **« Riche en vitamine C »** à partir de 24 mg/100 g.

Crédits photos :

Vitamin C word © fotolia - seralex Products containing Vitamin C © fotolia - elena-hramowa