

# GAUFRES MOELLEUSES

## Ingrédients :

- 250g de farine
- 40g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 oeufs entier
- 100g de beurre
- 50 cl de lait
- 1 pincée de sel

## Préparation :

1. Dans un saladier , mélange le sucre , la levure , la farine et une pincée de sel .
2. Battez les oeufs à la fourchette dans un petit bol et incorpore les à la farine, en mélangeant bien.
3. Versez un petite partie de ton lait et mélange, Puis incorpore le reste petit à petit pour éviter les grumeaux.
4. Faites fondre le beurre, et mélange le à ta pâte .
5. Faites chauffer ton gaufrier, quand les plaques sont bien chaudes , graisse les ( une seul fois suffira)  
Puis cuit tes gaufres 3/4 minutes pour qu'elles soient bien dorées !
6. Servir avec l'accompagnement de votre choix

---

**GLACE      AUX      FRAISES      SANS**

# SORBETIÈRE

Préparation: 20 minutes

Portions: 4

## Ingrédients:

100 g de fraises

150 g de lait concentré sucré

$\frac{1}{2}$  l de crème fouettée

## Préparation:

1. Monter la crème en chantilly dans un bol avec le batteur.
  2. Ajouter le lait condensé et battre à nouveau.
  3. Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux.
  4. Les incorporer au mélange préparé, en remuant délicatement de bas en haut.
  5. Répartir la préparation dans des récipients adaptés à la congélation.
  6. Filmer (sans laisser l'air passer) et laisser reposer plusieurs heures au congélateur.
  7. La glace aux fraises sans sorbetière est prête.
- 

# GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON ET MOZZARELLA

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

**Portions : 2-3 personnes**

**Ingrédients:**

- 3 courgettes
- 2 œufs
- 200 g de mozzarella
- 3 tranches de jambon cuit
- q.s de Parmesan
- Sel au goût

**Préparation:**

\_ Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en tranches pas trop fines avec un couteau.

\_ Huiler un plat allant au four. Disposer une première rangée de courgettes, puis une de jambon et des morceaux de mozzarella.

\_ Couvrir d'une autre rangée de courgettes et continuer jusqu'à épuisement des ingrédients.

\_ Battre les œufs avec du sel et du parmesan dans une assiette. Verser le tout dans le plat de cuisson. Cuire au four chaud à 180 ° pendant environ 15-20 minutes. Le gratin de courgettes au jambon et à la mozzarella est prêt à être servi.

---

## **L'eau des pommes de terre**

Les pommes de terre sont une source de nombreux minéraux précieux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le fer. De plus, les pommes de terre contiennent presque toutes les vitamines, y compris une très haute teneur en vitamine C.

Mais que faire de l'eau de cuisson ? Riche en amidon issu des patates, cette eau a des vertus extraordinaires Il serait vraiment regrettable de se priver de ses merveilleux bienfaits. En fait, la caractéristique principale de l'amidon est son pouvoir dégraissant. Il a tout bonnement la capacité de piéger et d'absorber le gras ! Mais l'amidon a aussi plein d'autres vertus qui rendent votre eau de cuisson miraculeuse ! En voici la liste

### **1 – Un super héros pour vos jardins**

D'une part, l'eau de cuisson des patates est un désherbant naturel, d'autre part, c'est un engrais bio. Un combo qu'on est ravi de découvrir ! Si vous arrosez vos plantes avec de l'eau de pommes de terre (préalablement refroidie) une fois par semaine, vous verrez les effets en seulement un mois. Pour le côté désherbant, versez donc votre eau de cuisson tiède directement sur les mauvaises herbes : c'est efficace à tous les coups !

### **2 – Le secret pour un sol carrelé éblouissant**

Une fois par mois, versez dans votre seau de l'eau de cuisson des patates encore tiède, puis nettoyez votre carrelage avec. Laissez agir 10 minutes puis rincez à l'eau froide. Adieu le carrelage fade !

### **3 – Le meilleur ami de votre argenterie**

On le sait, l'argenterie nécessite un soin particulier. Le truc est d'imbiber un chiffon d'eau de cuisson de patates puis de nettoyer votre argenterie avec. Brillance naturelle garantie !

### **4 – Le sauveur de vos verres en cristal !**

Non seulement il est l'ami de votre argenterie, mais aussi de vos verres en cristal. Il suffit simplement de les tremper dans de l'eau de cuisson de patates puis de les essuyer avec un chiffon doux. Aucune trace et propreté garanties !

---

# LA MIRACULINE

La miraculine se trouve dans le fruit miracle baie rouge porté par un arbre *Synsepalum dulcificum*.

Outre la faculté de **changer le goût acide en sucré**, la miraculine a des effets probants dans le traitement du **diabète** et des **gouttes**.

Sur des personnes souffrant du **diabète de type-2**, les extraits de graines et de feuilles de la **baie du miracle** inhibe la production de glucosidase comme l'**Acarbose**.

En échappant à cette dernière étape de digestion, le sucre reste en quantité minime dans notre organisme et le **taux de glycémie** reste stable même après consommation d'aliments sucrés.

## Traite les gouttes

Dans le traitement des **gouttes** ou à titre préventif, le fruit miracle limite la production d'**acide urique**.

En effet, la miraculine inhibe l'activité de l'enzyme xanthine-oxydase pour la production d'acide urique et la transforme en oxypurinol qui dispose aussi d'effet inhibiteur de production d'acide urique.

## Antioxydant et régule le cholestérol

Aux **propriétés antioxydantes**, la baie du miracle régule le taux de cholestérol dans le sang. Avec un taux de cholestérol stable, on évite facilement les problèmes cardiovasculaires.

Par ailleurs, les personnes sous **chimiothérapie** voient leur papille perdre en capacité sensorielle et entachée d'un goût métallique.

Une consommation de baie du miracle inhibe ces diverses sensations et l'appétit revient rapidement. De même, une telle prise facilite aussi l'absorption de différents médicaments au **goût d'amer**.

## **La miraculine le compagnon idéal pour une bonne hygiène de vie**

Dès sa découverte, la miraculine a été utilisée par les esclaves africains pour inhiber le mauvais goût de l'eau.

Et on continue de l'utiliser de la sorte mais sur une large gamme de consommations. Dans la vie quotidienne, la miraculine vient forcément en **substitution du sucre** palliant ainsi tout risque d'obésité.

Sans forcément recourir à l'ajout de sucre, un thé citronné reste hydratant et bien savoureux.

Elle permettrait donc de savourer différents plats, légumes et fruits dont on n'apprécie pas forcément le goût mais dont les compositions nutritives sont intéressantes.

Elle est également l'alliée idéale des **régimes hypocaloriques** pour une perte de poids assuré.

Durant la durée de la diète, la miraculine peut apporter à tout moment cette **saveur sucrée** quand les privations vous laissent un goût d'amertume.

---

# **LAZAGNES**

## **INGREDIENTS**

– 1 gros oignon – 2 gousses d'ail – 750 g de boeuf haché – 1 cuil. à soupe d'huile d'olive – 700 g de sauce tomate – 50 g

de beurre (+ 15 g pour le plat) – 50 g de farine – 80 cl de lait – 400 g de feuilles de lasagnes précuites – 200 g de fromage râpé – origan – sel, poivre du moulin

## **Préparation :**

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir l'oignon émincé à feu doux 3 min dans une sauteuse avec l'huile d'olive chaude.
  2. Ajoutez la viande hachée et l'ail pressé, mélangez et faites cuire 5 min, en émiettant bien les morceaux.
  3. Ajoutez la sauce tomate et 1 cuil. à café d'origan.
  4. Mélangez et prolongez la cuisson de 10 min à feu moyen.
  5. Rectifiez l'assaisonnement. Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 min.
  6. Versez peu à peu le lait froid et fouettez sans cesse pour obtenir une sauce sans grumeaux, qui ne doit pas trop épaissir. Salez, poivrez.
  7. Beurrez un grand plat à four. Nappez le fond d'une fine couche de béchamel. Recouvrez de feuilles de lasagnes sans les faire se chevaucher, puis d'une couche de viande et parsemez de fromage râpé.
  8. Formez ainsi 3 couches successives et terminez avec le reste de béchamel et le fromage râpé.
  9. Saupoudrez d'origan et enfournez pendant 40 min.
  10. Laissez reposer 5 min avant de servir, avec une salade de pousses d'épinards.
-

# LE MAGNÉSIUM

## QU'EST CE QUE LE MAGNESIUM ?

**C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os.** Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles. il contribue à réduire la fatigue, il participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire. Il aide au maintien de l'ossature et des dents. Efficace pour lutter contre le stress, les crampes et la déminéralisation osseuse.

**NB:** Son assimilation nécessite la présence de vitamine B6 en quantité suffisante

## SYMPTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM

Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficilement détectables, d'où le fait qu'il s'agisse d'une carence dangereuse. Il est donc important de savoir les repérer.

Des symptômes difficiles à identifier :

Certains symptômes sont tellement communs qu'il peut être difficile de supposer que le manque de magnésium en est la cause :

- La fatigue
- La perte d'appétit
- Des nausées et des vomissements...

Ce sont les premiers symptômes d'un manque de magnésium. Le problème, c'est que d'autres pathologies ou d'autres troubles légers peuvent présenter les mêmes symptômes.



## Les symptômes plus graves

Lorsque ces symptômes apparaissent, il faut traiter la carence en magnésium rapidement. Faites relativement attention en cas de :

- Hypertension
- Maux de tête
- Vertiges
- Hypersensibilité aux bruits Spasmes
- État dépressif
- Palpitations.

## Les symptômes articulaires et musculaires

Lorsqu'on manque de magnésium, on peut également souffrir de crampes régulières, ou encore de contractions qu'on ne peut pas contrôler (à la paupière notamment). Si la carence n'est pas traitée, on peut observer des douleurs articulaires et même des troubles musculaires.

### LES BESOINS EN MAGNESIUM

L'organisme ne peut pas fabriquer de magnésium, ni le stocker. Pour ces raisons, il est impératif de veiller à avoir un apport constant et suffisant en cet élément qui est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

**Tableau des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en magnésium :**

Age / Etat	ANC en magnésium
Enfants 1 à 3 ans	80 mg
Enfants 4 à 12 ans	130 à 280 mg
Adolescents 13 à 19 ans	370 à 410 mg
Femmes	360 mg

Femmes enceintes (> 3 <sup>ème</sup> trimestre)	400 mg
Femmes allaitantes	390 mg
Hommes	420 mg
Personnes âgées	360 à 420 mg

## LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Aliments	Portions	(mg)
Haricots de soja rôtis à sec	1 tasse	273 mg
Chocolat noir 70%	100 g	208 mg
Graines de citrouille et de courge, déshydratées	1/4 tasse	207 mg
Noix du Brésil déshydratées	1/4 tasse	133 mg
Haricots noirs ou blancs, haricots de lima, cuits	250 ml (1 tasse)	102-127 mg
Céréales petit-déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g	111 mg
Amandes rôties	1/4 tasse	97-107 mg
Flétan de l'Atlantique cuit au four	100 g	107 mg
Haricots pinto cuits	1 tasse	90 mg
Noix de cajou rôties à sec ou dans l'huile	1/4 tasse	89-90 mg
Noix de pin (pignons) déshydratées	1/4 tasse	86 mg
Goberge de l'Atlantique grillée au four	100 g	86 mg
Noix mélangées, incluant les arachides, rôties	1/4 tasse	85 mg
Épinards bouillis	1/2 tasse	83 mg
Lentilles et pois cassés, bouillis	1 tasse	75 mg

Thon (rouge ou à nageoires jaunes) cuit au four	100 g	64 mg
Germe de blé brut	30 g	64 mg
Pomme de terre avec la pelure, au four	150 g	47-52 mg
Feuilles de betterave bouillies	1/2 tasse	52 mg
Artichaut bouilli	1 moyen (120 g)	50 mg

À noter que les eaux minéralisées telles que Hépar, Badoit, Rozana, Quézac ou encore Contrex participent grandement à la couverture des besoins de l'organisme en magnésium.

---

# LE RÔLE DE LA VITAMINE A

## Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

## Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier **symptôme** de la carence en **vitamine A** est la cécité

nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

### **Les sources de vitamine A d'origine animale**

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

### **La viande et le poisson**

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

#### **L'huile de foie de morue 30 000 µg**

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

#### **L'anguille 1 140 µg**

L'anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L'anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

### **Les œufs de lompe 287 µg**

Prisés durant les fêtes de fin d'années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

### **Le hareng 36 µg**

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d'absorption de cette vitamine puisqu'il marine dans de l'huile végétale et que les corps gras facilitent l'absorption de vitamine A.

### **Le beurre 800 µg**

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

### **La crème fraîche 390 µg**

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite touche de crème fraîche suffit amplement.

### **Les fromages**

Le parmesan 345 µg, l'emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

### **L'œuf 263 µg**

C'est principalement le jaune d'œuf qui fournit de la vitamine A à l'organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l'une des cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

### **Les fruits et les légumes riches en vitamine A:**

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d'automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de bêta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de bêta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg

Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la ciboulette 1 380 µg.

---

# Le rôle de la vitamine B

Il y a huit vitamines B. Elles aident l'organisme à produire de l'énergie.

On distingue la thiamine (B1), de la riboflavine (B2), de la niacine (B3), de l'acide pantothénique (B5), de la pyridoxine (B6), de la biotine (B7), du folate (B9) et de la cobalamine (B12).

Mis à part la B12, le corps ne peut pas stocker ces vitamines pendant de longues périodes, vous devez donc en apporter régulièrement par votre alimentation.

## L'importante la vitamine B

Renforcer votre santé et prévenir les maladies dépend en grande partie de vos habitudes alimentaires. En conséquence, dans l'alimentation quotidienne, il existe une série de nutriments que vous devez incorporer afin de favoriser votre apport en vitamine B.

Pourquoi ? Parce que cette vitamine est **essentielle pour améliorer la santé et la mémoire du cerveau**. En outre, la vitamine B offre une série d'avantages, parmi lesquels nous soulignons les suivants:

- Fonctions physiologiques de l'organisme (production de globules rouges, fonctionnement du système nerveux, régénération musculaire et cellulaire...)
- Pour combattre les états d'anxiété, la dépression et d'autres types de troubles émotifs.
- Santé des artères et du cœur.
- Pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes (en particulier la vitamine B12).
- L'absence des vitamines B12 et B6 peut provoquer une anémie.
- La vitamine B6 aide à renforcer le système immunitaire

et augmente les défenses de l'organisme.

- Elle contient la cobalamine (la vitamine B12) qui contribue à la croissance et développement des enfants.

## **Les conséquences d'une carence en vitamine B**

Une **carence** sévère en **vitamine B12** peut entraîner des lésions nerveuses, des picotements ou une perte de sensation dans les mains et les pieds, une faiblesse musculaire, une perte de réflexes, des difficultés motrices, de la confusion et une démence.

## **Les aliments riches en vitamine B**

### **1. Grains complets**

L'avoine, le riz, le pain (le blé) et toute autre céréale que vous consommez quotidiennement, sont une source importante de vitamine B, mais surtout s'ils sont entiers.

Les grains qui sont raffinés (riz blanc, pâtes) ont une quantité inférieure de vitamine B. C'est pour cela qu'il faut bien les compléter avec de l'acide folique, de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) ou de la thiamine (B1) pour prévenir les carences.

Ce sont précisément ces trois dernières vitamines qui sont responsables d'apporter à l'organisme l'énergie dont vous avez besoin au quotidien et qui est essentielle à son bon fonctionnement.

### **2. Les viandes**

Le bœuf, le poulet et les autres viandes animales comme le porc, sont riches en vitamines B, cependant, ils n'ont pas la même proportion ni la même qualité de cette vitamine. Par exemple, le porc est riche en thiamine (vitamine B1). Il en contient entre 8 et 10 fois plus que le reste de viandes.



**La vitamine B12 est l'une des plus importantes et elle ne peut être obtenue que par les aliments d'origine animale** et pas végétale. Parmi ses propriétés, il est convient de souligner la fonction importante qu'elle remplit pour contribuer au bon entretien des cellules sanguins et nerveuses. En plus, elle est essentielle pour prévenir l'anémie.

Puisque cette vitamine ne se trouve que dans les produits d'origine animale, si vous suivez un régime végétarien vous devez être prudent et évaluer la possibilité de joindre à votre alimentation un supplément spécifique adapté aux végétaliens.

Tandis que, si vous n'avez pas un régime aussi restreint, vous pouvez opter pour la consommation du foie, qui contient une concentration élevée de cette vitamine. Cet aliment fournit également des minéraux, des graisses saines et des protéines.

### **3. Le poisson**

En ce qui concerne la vitamine B, il faut se rappeler que ce n'est pas tous les poissons en fournissent la même quantité. Par exemple, la truite est l'une des plus riches en cette vitamine.

D'autre part, **les poissons gras riches en oméga 3** comme les sardines ou le saumon sont également indiqués parce qu'ils réduisent le cholestérol sanguin tandis que la truite est idéale pour son faible teneur calorique.

Et si vous n'aimiez pas le goût des poissons gras, vous pouvez également consommer du poisson blanc comme la morue ou le mahi-mahi.

### **4. Les œufs**

Ils sont une excellente source de vitamines B, mais pour obtenir tous leurs avantages nutritionnels, il faut

leurs avantages nutritionnels, il faut les manger entiers, c'est-à-dire ne pas quitter le jaune, car il contient des vitamines B1, B2, B6 et B12.

## 5. Les légumineuses

Comme la viande, chaque variété de légumineuses a des différents niveaux de vitamines B. Ceux qui en contiennent le plus sont : les fèves, les haricots, le soja, les pois, les lentilles et les pois chiches

## 6. Les produits laitiers

Les produits laitiers comme les Fromages, les yaourts, le lait et ses variétés, vous apportent de différents avantages au niveau nutritionnel. Ils sont une source importante de calcium et ils vous cèdent également, la dose de vitamine B que vous avez besoin quotidiennement.

## 7. Les fruits

Les fruits contiennent des quantités variées de vitamines B. Par exemple, les avocats

Ils contiennent des vitamines B telles que la **thiamine**, la riboflavine, la niacine et l'acide folique. Pour autre part, les bananes fournissent 35% de la prise quotidien recommandé en vitamine B6.

## 8. Les légumes

Les légumes les plus importants sont les légumes à feuilles vertes (brocoli, blettes, chou vert ...), car ils contiennent plus de minéraux et de vitamines que les autres aliments.

## 9. Fruit Secs et graines

Les fruits Secs et les graines sont riches en vitamine B et vous avez une grande variété à choisir. Par exemple, les noix fournissent une grande quantité de vitamine B6, de niacine et d'acide folique.

D'autre part, pareillement les amandes sont riches en vitamines B. mais si vous n'aimez pas ce fruit sec vous pouvez choisir d'autres **graines** (lin, les grains de citrouille ou tournesol, entre autres) ou **d'autres fruits secs** (noisettes et arachides) pour ses avantages similaires au niveau nutritionnel.

Dans l'actualité, il est très à la mode de consommer du beurre d'arachide car elle est riche en vitamine B, ce qui en fait une bonne option.

#### **LES CONSEILS DE NINA :**

Si vous avez besoin d'augmenter votre contribution en vitamine B, vous pouvez consommer l'un des aliments que nous avons mentionnés, mais vous devez également savoir que vous devez **éviter certains aliments transformés (industriellement) comme** : l'alcool, le sucre raffiné, le thé et le café, car ils réduisent les niveaux de vitamine B que vous avez dans votre corps.

Par conséquent, si vous souhaitez améliorer la santé de vos ongles, de votre peau, de vos cheveux, réduire la fatigue, favoriser le fonctionnement normal de votre système immunitaire et activer votre métabolisme... Consommez un **complément alimentaire adéquat qui vous apporte la quantité de vitamine B dont vous avez besoin.**

---

# LE ROLE DE LA VITAMINE C

La **vitamine C** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme. La **vitamine C** a également une action au niveau de la peau et intervient dans le processus de cicatrisation. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Est-il bon de prendre de la vitamine C tous les jours ?

**Il n'est pas dangereux de prendre de la vitamine C tous les jours.** Au contraire ! Comme votre organisme ne peut pas produire et stocker cette **vitamine**, **il** faut que vous en apportiez suffisamment pour ne pas être carencé !

## Les rôles de la vitamine C dans l'organisme

Rares sont les vitamines qui comprennent autant de missions dans l'organisme. La vitamine C est donc particulièrement importante, notamment en raison de la diversité des rôles qu'elle joue et de son effet sur notre santé générale.

En premier lieu, nous pouvons citer son action sur la fatigue mentale et physique, qui constitue l'une de ses plus grandes forces. Sa consommation est essentielle au maintien de la forme au fil des jours. D'autre part, son rôle sur le fonctionnement psychologique est important, puisqu'elle participe à la production des neuromédiateurs que sont la noradrénaline et la dopamine. Elle favorise aussi la synthèse du collagène, qui est une protéine que l'on retrouve dans les os et la peau. Enfin, la vitamine est aussi à l'origine de la production de carnitine, une substance qui permet aux cellules d'utiliser les graisses comme source d'énergie.

Par ailleurs, l'action antioxydante de la vitamine C nous aide à lutter contre les radicaux libres et leurs effets néfastes sur la santé. Ces derniers accélèrent le vieillissement des

cellules, ce qui est un processus favorable au développement de certains cancers, de plusieurs maladies cardiovasculaires, de la cataracte ainsi que de la plupart des maladies neurodégénératives.

L'acide ascorbique favorise l'absorption du fer d'origine végétale par l'organisme. C'est pourquoi il est souvent recommandé de consommer des sources de vitamine C et de fer végétal ensemble, à l'image de l'acérola et de la spiruline, par exemple.

## LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE C

Les personnes se sentent fatiguées, faibles et irritables. Une **carence** sévère, appelée scorbut, entraîne des ecchymoses, des problèmes aux gencives et aux dents, un dessèchement des cheveux et de la peau, et de l'anémie. Le diagnostic est basé sur les symptômes et parfois sur les analyses de sang.

## Les légumes les plus riches en vitamine C

Légumes	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Cuits
Poivron jaune	185	75
Persil frais	180	–
Poivron rouge	165	80
Autres herbes aromatiques fraîches	145	–
Poivron vert	120	70
Raifort	85	–
Chou rouge	60	25

Choux de Bruxelles, chou-fleur	–	60
Cresson	55	–
Epinard	40	3 à 10

Ils sont à la fois riches en vitamine C et en minéraux comme le zinc et le cuivre qui agissent en synergie avec la vitamine C. Ils sont également riches en fibres, en eau et sont de sources très intéressantes des vitamines hydrosolubles du groupe B : les légumes sont donc des piliers d'une alimentation saine.

## Les fruits les plus riches en vitamine C

Fruits	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Autres
Goyave	225	Jus : 35
Cassis	180	–
Kiwi	90	–
Litchi	75	Conserve : 40
Fraises, framboises, cerises	70	Coulis : 60
Papaye	60	–
Citron	50	Jus : 40. Zeste : 130
Orange	45	Jus d'agrumes pressés : 55.
Pamplemousse	40	Jus du commerce 30 à 40
Groseille	40	

Tout comme les légumes, les fruits sont aussi riches en eau, en fibres et en minéraux. Les agrumes ont davantage de bêta-carotène (pro-vitamine A) et les fruits rouges sont gorgés d'antioxydants. D'où l'importance d'avoir une alimentation diversifiée.

## Autres aliments riches en vitamine C

Il existe d'autres sources alimentaires de vitamine C. Vous serez peut-être surpris !

<b>Aliments riches en vitamine C</b>	<b>Teneur en vitamine C (mg/100g)</b>
Céréales enrichies	80 à 100
Céréales standard	40 à 45
Ris de veau	40
Foie gras de canard	30
Chocolat en poudre	30
Blanc de poulet ou dinde	25

### **LES CONSEILS DE NINA:**

La vitamine C est essentielle à chaque être humain, et nous devons donc la consommer en quantités suffisantes et non excessives. L'acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et les légumes. Nous devons donc adopter une alimentation équilibrée pour bénéficier d'apports suffisants en vitamine C. Mais c'est aussi le cas pour tous les autres nutriments !