

## QUAND PRENDRE DE LA VITAMINE C ?

L'idéal est de débiter la prise de ce complément **15 jours avant** l'intervention et de poursuivre durant **6 semaines après** celle-ci.

## QUELS FORMATS CHOISIR ?

Plusieurs formats existent, en comprimé effervescent ou en gélule, suivez les indications médicales.

## LES BIENFAITS DE LA VITAMINE C

- Elle renforce le système immunitaire en stimulant les défenses du corps ;
- Elle améliore l'absorption du fer ;
- Elle est essentielle à la formation du collagène (et améliore la cicatrisation) ;
- Anti-oxydante, elle est un anti-âge puissant ;
- Elle réduit le taux de cholestérol ;
- Elle réduit le stress oxydatif et limite le vieillissement cellulaire.
- Elle synthétise le collagène (important pour la reconstruction du cartilage et des tendons) ;
- Elle participe à l'intégrité de la barrière intestinale.

Les compléments de vitamine C sont disponibles en pharmacie sans prescription médicale. Cependant, il est toujours préférable d'en parler avec votre médecin au préalable.

## CONTACTS

### Diététicienne

Mme Sophie LATTEUR

### Infirmière référente en évaluation et gestion de la douleur aiguë

Mme Vanessa VANDERLEYDEN

## INFORMATIONS

### CHR DE HUY

#### L'HÔPITAL

Rue des Trois Ponts 2  
4500 Huy  
085 27 21 11 info@chrh.be

### EN LIGNE

#### SITE WEB

[www.chrh.be](http://www.chrh.be)

#### RÉSEAUX SOCIAUX



Réf 0570-295-0  
Edition : 05/12/2024



## BROCHURE À L'ATTENTION DU PATIENT

# LA VITAMINE C

(ou acide ascorbique)

**chr** Huy

## LA VITAMINE C

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble sensible à la chaleur et à la lumière. Elle a un rôle important dans notre métabolisme. Outre son rôle bénéfique sur notre immunité dans la prévention des infections, la prise de vitamine C, **avant et après une chirurgie**, diminuerait les douleurs, améliorerait et favoriserait la cicatrisation.

Plusieurs études scientifiques prouvent également son efficacité dans la prévention du « Syndrome douloureux régional complexe » (appelé aussi Algoneurodystrophie).

Les apports journaliers recommandés en vitamine C sont de **110mg/J**, mais peuvent être augmentés lors d'un traumatisme corporel induit par une intervention chirurgicale par exemple.

Par ailleurs, dans le cadre de **douleurs chroniques** (maladies musculo-squelettiques comme les douleurs lombaires, syndrome douloureux régional complexe, arthrite, polyneuropathie, etc.), la prise de vitamine C a démontré une capacité à réduire les besoins en antalgiques puissants (de type opiacés), diminuant ainsi l'apparition des effets secondaires. Cette vitamine a également des vertus anti inflammatoires, favorables à la diminution de la douleur chronique articulaire.

## FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE C

Exemple de fruits riches en vitamine C : **une portion = 100-150g ➡ 2 portions/jour.**

|                                   | Portion           | Apport en Vitamine C |
|-----------------------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Kiwis jaunes / Kiwis verts</b> | 2 → 150g          | 122 mg               |
| <b>Fraises</b>                    | 6-7 → 150g        | 81mg                 |
| <b>Orange</b>                     | 1 → 150 à 200g    | 71 à 95 mg           |
| <b>Mandarines</b>                 | 2 → 150-180g      | 74 à 88 mg           |
| <b>Ananas</b>                     | 4 tranches → 150g | 69 mg                |
| <b>Pamplemousse</b>               | ½ → 150g          | 64 mg                |
| <b>Melon</b>                      | 1/4 → 150g        | 41mg                 |
| <b>Mangue</b>                     | 1 → 150g          | 37.5 mg              |
| <b>Litchis crus</b>               | 10 → 150g         | 28.8 mg              |
| <b>Framboises</b>                 | 12 → 150g         | 28 mg                |

Exemple de légumes riches en vitamine C : **min. 100g crus.**

|                           | Portion    | Apport en Vitamine C |
|---------------------------|------------|----------------------|
| <b>Poivron rouge</b>      | 100g       | 144mg                |
| <b>Poivron jaune</b>      | 100g       | 121mg                |
| <b>Chou chinois</b>       | 100g       | 40mg                 |
| <b>Poivron vert</b>       | 100g       | 27mg                 |
| <b>Pousses d'épinards</b> | 50g        | 20mg                 |
| <b>Persil</b>             | 10g (1càs) | 18mg                 |
| <b>Tomates</b>            | 150g (2)   | 15.5mg               |
| <b>Radis</b>              | 100g       | 12.2mg               |
| <b>Chou blanc</b>         | 100g       | 9mg                  |
| <b>Betterave crue</b>     | 100g       | 5mg                  |
| <b>Chou-fleur</b>         | 100g       | 4mg                  |

## OÙ TROUVER LA VITAMINE C ?

L'être humain ne produit pas de vitamine C et pourtant, elle offre un effet protecteur et réparateur si elle est prise de manière quotidienne.

Les principales sources de vitamine C sont **les fruits et les légumes.**

## COMMENT LA CONSOMMER ?

- La vitamine C étant sensible à la chaleur et soluble dans l'eau, il est préférable de consommer ces **aliments crus** et de ne pas les laisser trop longtemps dans l'eau.
- La vitamine C permet de mieux **assimiler le fer**. Il est donc conseillé de prendre vos compléments de fer ou de consommer votre viande rouge avec un aliment riche en vitamine C ou de prendre un fruit riche en vitamine C en fin de repas afin de favoriser l'assimilation.
- En consommant 2 portions de fruits et des légumes crus riches en vitamine C 1X/jour, vous pouvez couvrir vos besoins journaliers. Cependant, dans un contexte de chirurgie, vos besoins sont augmentés. **Dans le cadre d'une future opération**, il est recommandé de compléter l'alimentation par la prise de vitamine C selon la posologie suivante : **500mg à 1g par jour en une ou deux prises, le matin et à midi, avant le repas.**