

La carence en vitamine C, les moyens d'actions du médecin coordonateur



Docteur Christine Gaulier
25 novembre 2011

Sommaire

- Le diagnostic de Scorbut
- La physiologie de la vitamine C
- Les moyens d'action du médecin coordonnateur

Le diagnostic du Scorbut

- Asthénie
- Douleur ostéo-articulaire
- Gingivite hypertrophique
- Poils en tire bouchon
- Purpura pétéchiial

Le diagnostic du Scorbut

Le Purpura pétéchiial



La physiologie de la vitamine C

- La vitamine C présente partout ...

Sources alimentaires de vitamine C (Base de données Ciqual)

Fruits et légumes crus

Produits	mg/100 g
cassis, persil frais, poivron rouge	160-200
poivron vert, radis noir	100-150
kiwi, poivron vert	70-100
fraise, litchi, cresson, ciboulette fraîche	60-70
orange et jus frais, citron, chou fleur, chou rouge	50-60
oseille, mangue, groseille, citron vert, clémentine, mandarine, épinard	40-50
pamplemousse et jus frais, mâche, jus de citron ou citron vert frais, laitue, cerfeuil, ail, mûre noire	30-40
melon, fruit de la passion, nectarine, mûre, framboise, myrtille, jus d'orange ou de pamplemousse à base de concentré, jus de citron pasteurisé, radis, courgette	20-30

Aliments cuits

Produits	mg/100 g
poivron rouge	100-150
poivron vert	70-100
chou de Bruxelles, brocoli, ris de veau	50-60
chou fleur, chou rouge, oseille, soupe aux légumes	30-40
chou vert, ratatouille niçoise, foie de veau, foie de génisse	20-30

La physiologie de la vitamine C

... Mais fragile :

- au contact de l'air et de la lumière
- à l'humidité
- à la chaleur
- à la congélation

Les moyens d'action du médecin coordonnateur



