

## LES BESOINS JOURNALIERS EN VITAMINE C

**60 à 90 mg  
par jour**

Le besoin quotidien moyen est de 60 à 90 mg. Il existe cependant des variations importantes d'un individu à l'autre : les grands fumeurs, les consommateurs d'alcool, les femmes enceintes et celles qui utilisent des contraceptifs oraux, ont des besoins plus élevés en vitamine C.

*La vitamine C contenue dans les aliments est facilement altérée au cours la préparation de la nourriture, quand les produits sont coupés, exposés à l'air, cuits, bouillis et passés dans l'eau.*

## POSOLOGIE

### Enfants à partir de 3 ans

Apport journalier  
recommandé

**1  
comprimé  
par jour**

Correction  
de déficit

**1 à 3  
comprimés  
par jour**

• Adulte fumeur,  
• Consommateur d'alcool,  
• Femme enceinte

**1 à 5  
comprimés  
par jour**

Comprimés à croquer ou à sucer. Ne pas dépasser 5 comprimés par jour.

NB : chez l'enfant de moins de 6 ans, écraser le comprimé dans du liquide



**1 comprimé de  
CÉVIT®  
apporte  
100 mg  
de vitamine C**



# CÉVIT®

## Vitamine C



Un trésor de bienfaits  
pour la famille





## UN TRESOR DE BIENFAITS POUR VOTRE SANTE

### La Vitamine C

connue également sous le nom d'acide ascorbique, est une vitamine essentielle que l'on trouve communément dans les fruits et les légumes. **La vitamine C ne peut pas être synthétisée par l'organisme humain.** Par conséquent, **il faut la trouver dans l'alimentation quotidienne ou sous forme de complément.**

- La vitamine C est connue surtout pour ses effets sur le système immunitaire, et l'on considère qu'elle joue un rôle important dans les mécanismes de **défense de l'organisme contre les maladies infectieuses.**
- La vitamine C est aussi le facteur essentiel de la **croissance des cellules et des tissus**, de la **synthèse du collagène** lequel est responsable de la **cohésion des tissus** de la peau, des os des dents des tendons et des organes. En d'autres termes, la vitamine C contribue à la **tonicité** de notre organisme.
- La vitamine C augmenterait le taux sanguin du HDL cholestérol (le "bon cholestérol"), **réduisant ainsi les risques de maladies cardio-vasculaires.**
- La vitamine C joue aussi un rôle important au niveau du **système nerveux**, dans la synthèse des neuromédiateurs de la transmission nerveuse.
- La vitamine C **augmente l'absorption du Fer**, et constitue un **traitement d'appoint de l'anémie et du paludisme.**
- La vitamine C aurait un **rôle protecteur contre le stress et le vieillissement cellulaire.**

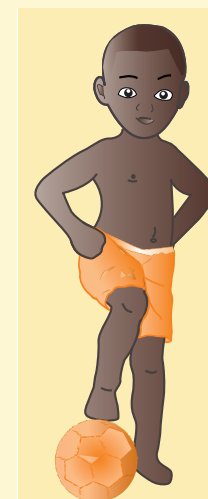


## QUE SE PASSE-T-IL SI VOUS MANQUEZ DE VITAMINE C

### Une carence importante

en vitamine C se traduit par le **scorbut** qui est exceptionnel, et se manifeste par **un saignement des gencives, la perte des dents, des articulations enflées et douloureuses, une anémie et, chez l'enfant, des troubles de la formation des dents et des os.**

Les carences légères sont plus discrètes mais plus fréquentes, et se manifestent par un état de **fatigue** extrême, de **l'amaigrissement**, des **maux de tête**, des **douleurs osseuses**, une moindre résistance aux **infections** et des **troubles hémorragiques.**



## COMMENT PREVENIR LA CARENCE EN VITAMINE C

Les réserves de l'organisme en acide ascorbique sont en moyenne de 1,5 gramme chez le sujet en bonne santé. Ces réserves peuvent rapidement s'épuiser en cas de régime alimentaire pauvre en vitamine C, de maladie (anémie, paludisme, infections, grippe...), de grossesse, ou du sevrage du nourrisson.

**Il faut donc assurer un apport journalier adéquat, susceptible de couvrir les besoins et de maintenir les réserves à un niveau suffisant.**

