

La vitamine C, vitamine de l'hiver !

Publié le 17/11/2017

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)
[Télécharger en PDF](#) Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

orange

Mieux armé, l'organisme sera plus à même de combattre le froid, de résister à la fatigue et aux micro-organismes indésirables très nombreux lors de la saison hivernale. Pour cela, le meilleur allié est la [vitamine C](#) !

La vitamine C, une vitamine aux multiples propriétés

Les propriétés de la vitamine C sont nombreuses et largement reconnues. Elle aide notamment à **réduire la fatigue** et **contribue au bon fonctionnement du système immunitaire**, deux éléments essentiels pour rester en forme tout l'hiver.

La vitamine C possède également des **propriétés antioxydantes**, elle augmente l'**assimilation du fer** et contribue au **bon fonctionnement du système nerveux**. Autant d'avantages dont il serait dommage de ne pas profiter !

Où la trouver ?

Selon les résultats de l'étude INCA 2*, jusqu'à 53% de la population de plus de 18 ans a des apports alimentaires insuffisants, les chiffres variant en fonction des tranches d'âges et du sexe. Retrouvez cette vitamine dans les **fruits et légumes** ! Ils sont une source importante de vitamine C, notamment lorsqu'ils sont **frais et colorés**. Nous pouvons citer par exemple le cassis, le persil, le poivron rouge ou encore les agrumes. L'acérola se place en tête du classement : 100 g de ce fruit contient 25 g de vitamine C, soit jusqu'à 30 fois plus que l'orange.

* INCA 2, Rapport ANSES 2015.

Découvrez notre produit [VITACÉROLA 1000](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser"