

Feuillets d'information de la santé

Niveaux de vitamine C chez les Canadiens, 2012 à 2013



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada

Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- Service de renseignements statistiques 1-800-263-1136
- Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants 1-800-363-7629
- Télécopieur 1-514-283-9350

Programme des services de dépôt

- Service de renseignements 1-800-635-7943
- Télécopieur 1-800-565-7757

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « Normes de service à la clientèle ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Signes conventionnels dans les tableaux

Les signes conventionnels suivants sont employés dans les publications de Statistique Canada :

- . indisponible pour toute période de référence
- .. indisponible pour une période de référence précise
- ... n'ayant pas lieu de figurer
- 0 zéro absolu ou valeur arrondie à zéro
- 0^s valeur arrondie à 0 (zéro) là où il y a une distinction importante entre le zéro absolu et la valeur arrondie
- ^p provisoire
- ^r révisé
- x confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*
- ^E à utiliser avec prudence
- F trop peu fiable pour être publié
- * valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ($p < 0,05$)

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Ministre de l'Industrie, 2014

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.



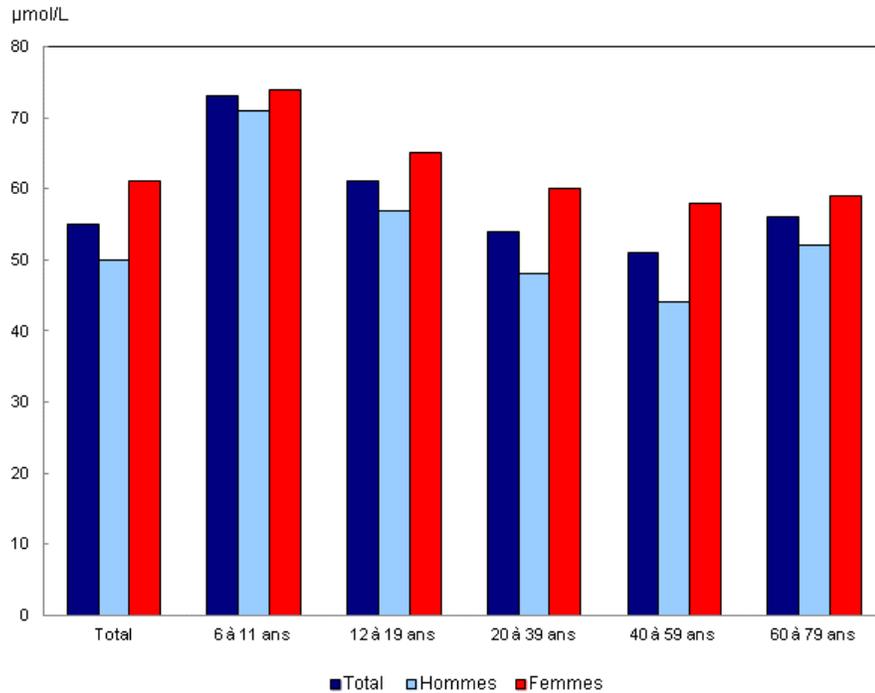
Niveaux de vitamine C chez les Canadiens, 2012 à 2013

La vitamine C (acide L-ascorbique) est un élément nutritif hydrosoluble essentiel à la croissance et à l'entretien du corps humain. Elle facilite notamment l'absorption d'autres éléments nutritifs, comme le fer^{1,2}, et constitue un élément important de la structure des cellules^{1,2,3}. Le corps humain n'est pas en mesure de synthétiser la vitamine C. Pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, il faut donc consommer en quantité suffisante des aliments contenant de la vitamine C ou prendre des suppléments.



De 2012 à 2013, la concentration sanguine moyenne de vitamine C s'établissait à 55 $\mu\text{mol/L}$ pour les Canadiens de 6 à 79 ans (graphique 1). Dans l'ensemble, les hommes avaient une concentration sanguine de vitamine C (50 $\mu\text{mol/L}$) inférieure à celle des femmes (61 $\mu\text{mol/L}$) dans tous les groupes d'âge, à l'exception des enfants de 6 à 11 ans, chez qui on n'a observé aucune différence significative entre les garçons et les filles. Les enfants de 6 à 11 ans présentaient la concentration de vitamine C la plus élevée (73 $\mu\text{mol/L}$).

Graphique 1
Concentration moyenne de la vitamine C de la population âgés de 6 à 79 ans, selon le sexe et le groupe d'âge, population à domicile, Canada, 2012 à 2013



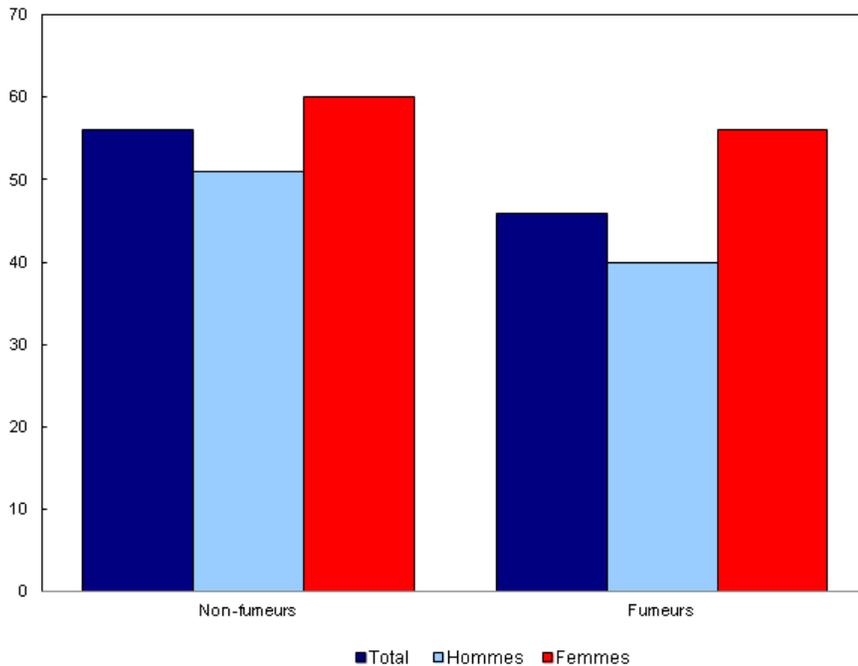
Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 à 2013.

Genre de fumeur, l'indice de masse corporelle et la vitamine C

Des études ont montré que les fumeurs avaient une concentration sanguine de vitamine C inférieure, le tabagisme obligeant probablement le corps à utiliser certains éléments nutritifs comme la vitamine C à un rythme plus rapide^{1,2}. D'après l'autodéclaration de tabagisme des 12 à 79 ans, les fumeurs avaient une concentration de vitamine C inférieure à celle des non-fumeurs (46 µmol/L contre 56 µmol/L) (graphique 2).

Graphique 2
Concentration moyenne de la vitamine C de la population âgée de 12 à 79 ans, selon le sexe et le statut de fumeur, population à domicile, Canada, 2012 à 2013

µmol/L

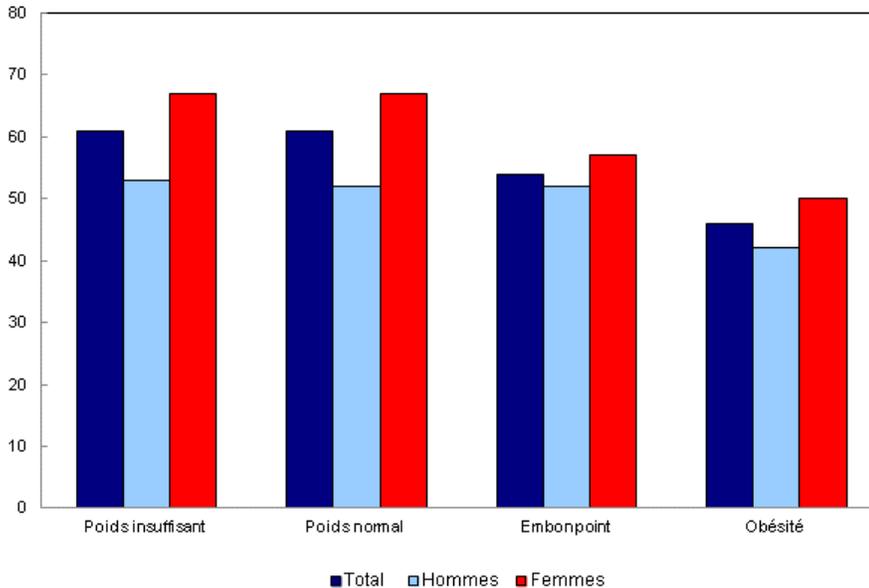


Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 à 2013.

Les personnes ayant un poids normal ou insuffisant avaient la concentration de vitamine C la plus élevée (61 µmol/L; graphique 3). Les personnes faisant de l'embonpoint venaient ensuite (54 µmol/L). Les personnes obèses avaient la concentration la plus faible (46 µmol/L). On a constaté les mêmes tendances chez les femmes. Chez les hommes, les personnes obèses avaient une concentration de vitamine C plus faible que tous les autres hommes (la seule différence observée).

Graphique 3
Concentration moyenne de la vitamine C de la population âgée de 6 à 79 ans, selon le sexe et l'indice de masse corporelle (IMC)¹, population à domicile, Canada, 2012 à 2013

µmol/L



1. L'indice de masse corporelle (IMC) est basé sur Santé Canada (2003) pour les adultes âgés de 18 à 79 ans et sur de Onis et coll. pour les enfants et les jeunes âgés de moins de 18 ans.

Note : "Poids insuffisant" inclut les enfants et les jeunes classés comme "Maigreur" et "Embonpoint" inclut les enfants classés comme "Risque d'embonpoint" selon de Onis et coll (2007).

Source : Enquête sur les mesures de la santé, 2012 à 2013.

Au sujet de la vitamine C

La vitamine C (acide L-ascorbique) est un élément nutritif essentiel qu'on trouve dans divers aliments. Le tableau ci-dessous présente quelques sources de vitamine C⁴.

Aliment	Teneur en vitamine C (par 100 g)
Légumes-feuilles vert foncé	100 mg à 150 mg
Poivrons de couleurs vives	80 mg à 128 mg
Oranges	50 mg

La vitamine C est également utilisée comme agent de conservation dans certains aliments préparés².

La concentration en vitamine C dans le plasma, qui est l'un des constituants du sang, a été mesurée (en micromoles par litre – µmol/L) dans le cadre de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS). À l'heure actuelle, il n'existe pour les données de l'ECMS (Enquête canadienne sur les mesures de la santé) aucune ligne directrice établissant les concentrations suffisantes de vitamine C.

Notes

- ¹ SCHLEICHER, R.L., CARROLL, M.D., FORD, E.S., et D.A. LACHER. 2009 « Serum vitamin C and the prevalence of vitamin C deficiency in the United States: 2003-2004 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) ». *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. (volume) 90, p. (page) 1252 à 1263
- ² INSTITUTE OF MEDICINE. 2000. *Dietary Reference Intake for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids*. Washington DC: The National Academies Press
- ³ LORDISH, H., BERK, A., ZIPURSKY S.L., ET COLL. (et les autres) 2000. *Molecular Cell Biology* 4th edition, New York, W.H. Freeman
- ⁴ SANTÉ CANADA. *Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs*. <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp> (site consulté: 1 octobre 2014).

Références

- DE ONIS, M., ONYANGO, A.W., BORGHI, E., SIYAM, A., NISHIDA, C., ET J. SIEKMANN. 2007. « Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents ». *Bulletin of the World Health Organization*. Vol. (volume) 85, n^o (numéro) 9, p. (page) 660 à 667.
- INSTITUTE OF MEDICINE. 2000. *Dietary Reference Intake for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids*. Washington DC: The National Academies Press
- JOHNSTON, C.S., BEEZHOLD, B.L., MOSTOW, B., et P.D. SWAN. 2007. « Plasma Vitamin C Is Inversely Related to Body Mass Index and Waist Circumference but Not to Plasma Adiponectin in Nonsmoking Adults ». *The Journal of Nutrition*. Vol. (volume) 137, p. (page) 1757 à 1762
- LORDISH, H., BERK, A., ZIPURSKY S.L., ET COLL. (et les autres) 2000. *Molecular Cell Biology* 4th edition, New York, W.H. Freeman
- SANTÉ CANADA. *Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs*. <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp> (site consulté: 1 octobre 2014).

SCHLEICHER, R.L., CARROLL, M.D., FORD, E.S., et D.A. LACHER. 2009 « Serum vitamin C and the prevalence of vitamin C deficiency in the United States: 2003-2004 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) ». *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. (volume) 90, p. (page) 1252 à 1263

Données

D'autres données à ce sujet sont disponibles dans le tableau CANSIM 117-0018.

Pour plus de renseignements sur l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, veuillez communiquer avec le Centre de contact national de Statistique Canada (numéro sans frais 1-800-263-1136; 514-283-8300; infostats@statcan.gc.ca).