

Guide des vitamines : rôles, sources, déficiences et doses recommandées

VITAMINE A (Rétinol)

- ▶ **Rôle** : Renforce le système immunitaire. Maintient la vision, surtout la vision de nuit. Aide à conserver une peau et des muqueuses saines. Fortifie les os et les dents. Nécessaire pour la reproduction.
- ▶ **Déficiência** : Cécité de nuit, peau sèche, sensibilité accrue vis-à-vis de maladie infectieuses.
- ▶ **Sources** : Lait entier, beurre, crème, fruits jaunes (abricots, melons, mangues...), légumes à feuilles vertes et sombres (épinards, brocolis, persil...), légumes rouges et oranges (poivrons, tomates, carottes...), foie, huile de foie de poisson.
- ▶ **Doses recommandées** : De 800 à 1 200 µg (micro grammes)

VITAMINE D (Calciférol)

- ▶ **Rôle** : Indispensable à la croissance osseuse. Favorise l'absorption de calcium et du phosphore. Intervient dans plusieurs fonctions cellulaires.
- ▶ **Déficiência** : Rachitisme, ostéoporose.
- ▶ **Sources** : Poissons, huile de foie de poisson, jaunes d'œuf, lait entier, beurre, foie... et le soleil.
- ▶ **Doses recommandées** : De 5 à 15 µg (micro grammes)

VITAMINE E (Tocophérol)

- ▶ **Rôle** : Important à la production des globules rouges. Protège les tissus, agit contre le vieillissement des cellules. Aide l'organisme à utiliser la vitamine K.
- ▶ **Déficiência** : Manque d'énergie. Troubles neurologiques et du foie.
- ▶ **Sources** : Huiles végétales, germes de céréales, légumes à feuilles vertes et sombres, amandes, jaunes d'œuf, légumes secs, tomates.
- ▶ **Doses recommandées** : De 8 à 12 mg

VITAMINE K (Phyto-ménadione)

- ▶ **Rôle** : Antihémorragique. Participe à la formation des os.
- ▶ **Déficiência** : Allongement du temps de coagulation.
- ▶ **Sources** : Huiles végétales, jaunes d'œuf, légumes à feuilles vertes, foie, viandes, produits laitiers.
- ▶ **Doses recommandées** : De 40 à 80 µg (micro grammes)

VITAMINE C (Acide ascorbique)

- ▶ **Rôle** : Renforce le système immunitaire. Favorise l'absorption du fer et du calcium. Cicatrisant et antioxydant. Nécessaire à la formation de collagène.
- ▶ **Déficiência** : Saignement des gencives, cicatrisation lente, douleurs articulaires, scorbut.
- ▶ **Sources** : Agrumes, fruits rouges, kiwis, légumes rouges et à feuilles vertes et sombres, pommes de terre, abats
- ▶ **Doses recommandées** : De 60 à 100 mg

VITAMINE B1 (Thiamine)

- ▶ **Rôle** : Indispensable au métabolisme des glucides. Favorise le fonctionnement des muscles et du système nerveux.
- ▶ **Déficiência** : Manque d'appétit, fatigue, perte de poids et de force, œdèmes, dégénérescence nerveuse et musculaire.
- ▶ **Sources** : Levure de bière, viande de porc, abats, légumes secs, lait, légumes secs, céréales.
- ▶ **Doses recommandées** : De 1 à 1,5 mg

VITAMINE B2 (Riboflavine)

- ▶ **Rôle** : Essentielle à la production d'énergie. Participe à la bonne santé de la peau et des poumons.
- ▶ **Déficiência** : Peau sèche, plaies à la commissure des lèvres, sensibilité à la lumière.
- ▶ **Sources** : Produits laitiers, volailles, viandes, poissons, abats, céréales, œufs.
- ▶ **Doses recommandées** : De 1,5 à 1,8 mg

VITAMINE B3 (Niacine ou PP)

- ▶ **Rôle** : Participe au métabolisme des lipides. Indispensable à la production d'énergie. Intervient dans le mécanisme de la respiration cellulaire et la transmission d'influx nerveux. Agit sur les troubles de la circulation. Protège la peau.
- ▶ **Déficiência** : Pellagre, perte de force, troubles digestifs, anorexie, dermatites, fatigue, insomnie.
- ▶ **Sources** : Produits laitiers, légumes secs, viandes, œufs, volailles, poissons, céréales, riz complet, cacahuètes.
- ▶ **Doses recommandées** : De 13 à 19 mg

VITAMINE B5 (Acide pantothénique)

- ▶ **Rôle** : Participe au métabolisme des lipides, des glucides et des protéines. Essentielle à la production d'énergie. Intervient dans la synthèse du cholestérol, des lipides et des anticorps.
- ▶ **Déficiência** : Fatigue, manque d'énergie, maux de tête, fourmillements.
- ▶ **Sources** : Produits laitiers, céréales, légumes secs, œufs, viandes, abats, riz complet, avocats, cacahuètes, volailles.
- ▶ **Doses recommandées** : De 7 à 10 mg

VITAMINE B6 (Pyridoxine)

- ▶ **Rôle** : Impliquée dans de nombreux métabolismes (de certaines protéines et acides gras, du cholestérol). Intervient dans le fonctionnement du système nerveux. Régénère les globules rouges, participe à la production d'anticorps.
- ▶ **Déficiência** : Anémie, irritabilité, dermatites, manque d'énergie.
- ▶ **Sources** : Viandes, poissons, volailles, céréales, bananes, légumes à feuilles vertes

et sombres, noix.

► **Doses recommandées** : De 1,8 à 2,2 mg

VITAMINE B8 (Biotine ou H)

► **Rôle** : Indispensable à la production d'énergie. Participe à la production des lipides et des glucides et au métabolisme des acides animés. Intervient dans la formation des cellules nerveuses et cutanées.

► **Déficience** : Anorexie, dépression, dermites, chute des cheveux.

► **Sources** : Jaunes d'œuf, levure de bière, abats, céréales, légumes secs, produits laitiers.

► **Doses recommandées** : De 30 à 150 µg (micro grammes)

VITAMINE B9 (Acide folique)

► **Rôle** : Essentielle à la synthèse de l'ADN et de l'ARN. Nécessaire pour la multiplication cellulaire et l'immunité des cellules. Intervient dans la production des globules rouges. Préviend le spina-bifida et autres malformations congénitales de la moelle épinière.

► **Déficience** : Troubles digestifs, perte de poids, anémie.

► **Sources** : Légumes à feuilles vertes et sombres, aspergès, fruits, abats, œufs, céréales, légumes secs.

► **Doses recommandées** : De 200 à 400 µg (micro grammes)

VITAMINE B12 (Cobalamine)

► **Rôle** : Contribue à la formation des globules rouges. Antianémique. Nécessaire à la synthèse de l'ADN et au fonctionnement du système nerveux.

► **Déficience** : Anémie, troubles du système nerveux et digestif.

► **Sources** : Viandes, produits laitiers, œufs, poissons, crustacés, foie.

► **Doses recommandées** : De 3 à 4 µg (micro grammes)