

LES VITAMINES

	Rôles	Besoins	Source Alimentaire (pour 100g)	Éléments favorisant leurs efficacité	Éléments diminuant leurs efficacité	Signes de carence sont notamment	Signes d'excès sont notamment
A Rétinol	- Maintient acuité visuel surtout nocturne / Protection DMLA - Croissance, développement et protection de la peau - Résistance aux infections - Antioxydant	- Adolescent 800µg - Adolescente 600µg - Homme 800µg - Femme 600 µg - PA +75ans Homme 700µg - Femme 600 µg	- Foie de veau 10500µg - Beurre (20g) 146µg - Œufs cuits 200 - 60µg - Fromages (chèvre, bleu, brebis..) (30g) 120 - 32µg (Apport surtout animal)	- Vitamine C - Vitamine E ++ - Zinc	- Laxatifs dont l'huile de paraffine - Corticoïdes - Pansements gastriques	- Sécheresse oculaire difficulté à voir lorsque la lumière diminue - 1ère cause cécité chez l'enfant et retard de croissance - Sensibilités aux infections	- Maux de tête - Troubles de la peau - Troubles hépatiques - Fragilité osseuse - Malformation fœtal
Béta-carotène Provitamine A	- Antioxydant - Protège les artères - Protège la peau	Il n'y a pas d'apport fixé mais on recommande que 60% de la vitamine A soit apportée par les caroténoïdes (molécules organiques présentes dans certains végétaux pigmentés oranges/jaunes/rouges et certains légumes verts)	- Carottes crus 7 000µg - Légumes (épinard, chou, bettes, mâche...) 4000-5000µg - Fruits (melon, abricot, cerise mangue, kaki..) 1000 - 500µg (Apport surtout végétal)	- Vitamine C - Vitamine E - Zinc - Corps gras	- Laxatifs dont l'huile de paraffine - Corticoïdes - Pansements gastriques	- Vieillesse accéléré de la peau - Troubles de la vision - Perte de l'appétit - Perte cheveux..	Un excès n'est pas toxique seule la quantité nécessaire se transforme en vitamine A, le reste colore la peau - une coloration orange de la peau peut donc subvenir Attention la supplémentation peut être dangereuse chez les femmes enceintes ou les fumeurs
C Acide ascorbique	- Antioxydant - Renforce le système immunitaire - Tonifiante anti-fatigue - Anti-toxique, favorise élimination des métaux lourds - Favorise absorption fer, calcium..	- Adolescent 110 mg - Femme/Homme 110 mg - PA +75ans 120 mg	- Fruits (goyave, kiwi, fruits rouges, orange..) 228 - 57mg - Légumes (poivron, chou, brocoli, bette..) 109 - 20mg - Abats (ris, foie..) 39-10mg laitages - Pomme de terre 5mg	- Vitamine B1 - Vitamine E - Magnésium - Sélénium - Béta-carotène - Chrome	- Aspirine - Pilule - Chaleur/ l'air - Lumière - Éviter un stockage prolongé	- Troubles cutanés, cicatrisation lente - Anémie, fatigue, irritabilité - Maux de têtes, troubles sommeil - Sensibilité aux infections - Maladie de Barlow chez les nourrisson - Scorbut chez les adultes	A forte doses (+1g/j) - Troubles digestifs - Troubles urinaires - Difficultés endormissement Doses importantes+++ - Calculs rénaux - Augmentation de la coagulation
D Calciférol	- Favorise la croissance et la consolidation des dents - Favorise fixation du calcium et du phosphore sur les os - Prévient le rachitisme - Aide au bon fonctionnement neuromusculaires - Renforce le système immunitaire	- Nourrisson 20-25µg - Enfant 5-10µg - Adolescent 5µg - Femme/Homme 5µg - PA +75ans 10-15µg	- Poissons gras cuits (maquereaux, sardine, saumon..) 19-7µg - Jaune œuf cuit 2µg - Beurre (20g) 0,5 µg - La source essentielle est issue de la synthèse des ultra violets sur la peau	- Vitamine B6 - Vitamine C - Potassium - Calcium - Magnésium - Zinc	- L'huile de paraffine - Certains médicaments (anti-épileptiques ou laxatifs..)	Chez enfants et adolescents : - Rachitisme - Faiblesses musculaires, crampes - Problèmes intestinaux - Infections, caries.. Chez l'adulte : - Ostéomalacie - Ostéoporose - Douleurs, faiblesses musculaires - Problèmes de peau, caries...	- Hypercalcémies - Nausées, vomissements - Maux de tête - Arrêt croissance - Dépôt calcium dans les tissus, calculs rénaux, durcissent artères.. - Troubles humeurs...
E Tocophérols	- Antioxydant - Diminue le mauvais cholestérol et ainsi le risque de maladie cardiovasculaires - Renforce le système immunitaire - Hydratation de la peau - Formation et protection des globules rouges	- Adolescent 12mg - Femme/Homme 12mg - PA +75ans 20-50 mg	- Huile germe blé (20g) 30mg - Huiles végétales (20g) 11-5mg - Graines/Oléagineux (30g) 7-2mg	- Vitamine C - Sélénium - Caroténoïdes	- Huile de paraffine - Fer - Cuivre - Pilule	- Les symptômes de carences n'apparaissent que dans des cas de malnutrition global ou dans certaines pathologies.	- Diminution adhésion des plaquettes - Augmentation du temps de coagulation - Cicatrisation lente - Troubles intestinaux, maux de tête - Prudence si vous avez tendance à saigner ou si vous êtes sous anticoagulant elle fluidifie le sang,
K Quinones	- Anti-hémorragique, rôle dans la coagulation sanguine - Facilite la fixation du calcium sur les os - Intérêt ++ de la coupler avec la vitamine D en cas d'ostéoporose	- Adolescent 13- 15ans 45 µg - Adolescent 16 -19 ans 65 µg - Homme/Femme 45µg - PA +75ans 70 µg	- Huiles colza (20g) 21µg - Huile olive (20g) 10µg - Légumes (chou, brocoli, épinard, laitue, poireau,H.V..) 817 - 15µg - Fruits (prune, pomme..) 7-2µg	- Calcium - Vitamine D	- Anti-vitamine k (CF ali s/s anti-coagulants) - Excès vitamines A et E - Aspirine - Certains antibiotiques et anticonvulsivants	- Hémorragies / Anémies Les nouveaux nés nourri exclusivement au seins sont supplémentés car le lait maternel est pauvre en Vitamine K et la flore intestinal n'en produit pas.	La Vitamine K3 peut détruire les globules rouges. En France les suppléments ne sont pas autorisés comme compléments alimentaires et sont assimilés à des médicaments

B1 Thiamine	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la production d'énergie en utilisant les glucides - Favorise le fonctionnement du système nerveux et musculaire - Intervient dans le métabolisme de l'alcool - Régule la tension artérielle 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescente 1,1mg - Adolescent 1,3mg - Femme 1,1mg - Homme 1,3mg - PA +75ans 1,2mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Graines/oléagineux 30g 0,6-0,1mg - Légumes secs cuits 0,2- 0,03mg - Viandes (porc,veau..) 1-0,2mg - Gressins 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B - Vitamine C - Magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Café - Pansements gastriques - Pilule - Chaleur/l'air - Soluble dans l'eau (évide cuisson longue et à l'eau) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maladie BériBéri troubles neurologiques, cardiaques... survient en cas d'alcoolisme chronique, ou dénutrition+++ - Carence rare dans les pays développés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de risque d'excès. - L'absorption diminue en cas d'apport important et l'excès est éliminé par les urines
B2 Riboflavine	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la production d'énergie en utilisant les glucides, lipides et protéines - Participe au bon fonctionnement du système nerveux - Participe à la bonne santé de la peau, des ongles, cheveux... - Favorise la vue semi-nocturne... 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 1,6mg - Adolescente 1,5mg - Homme 1,6mg - Femme 1,5mg - PA +75ans 1,6mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foies (agneau, veau..) 4-2mg - Produits laitiers 0,5mg - Graines/Oléagineux en moyenne (30g) 0,3mg - Chocolat au lait/blanc 0,45mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B surtout B1,B2,B5,B6 - Magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> - Pilule - Certains antibiotiques - Lumière - Chaleur - Soluble dans l'eau (évide cuisson longue et à l'eau) 	<ul style="list-style-type: none"> - Troubles oculaires - Dermite séborrhéique - Crevasses, Commissures 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de risque d'excès mais les elles colorent les urines en jaunes citron et à une odeur particulière
PP (avant B3) Niacine	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la production d'énergie - Diminue le taux de cholestérol - Intervient dans la synthèse des hormones(sexuelles, insuline) - Améliore la circulation sanguine - Participe à l'influx nerveux - Stimule la synthèse de la kératine.. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescente 11mg - Adolescent 14mg - Femme 11mg - Homme 14mg - PA +75ans Femme 11mg - PA +75ans Homme 14mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foies (agneau, veau..) 18mg - Poissons cuits (saumon, thon..) 9-3mg - Viandes cuites (veau, porc,poulet..) 10 - 5mg - Pains (son, complet..) 2- 0,5mg - Fruits secs (30g) 0,9 - 0,1mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B - Magnésium - Lithium 	<ul style="list-style-type: none"> - Certains médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> - Perte d'appétit - Aphte - Engélure - Maux tête, vertiges, photosensibilité - Érythème - Pellagre, maladie qui se rencontre surtout en Asie et en Afrique du a une carence sur plusieurs mois 	<ul style="list-style-type: none"> - Les symptômes apparaissent avec des apports supérieur 3g/j - Diarrhée - Maux de tête - Hyperglycémie - Hépatite - Dépression
B5 Acide pantothénique	<ul style="list-style-type: none"> - Entretien la peau et cheveux - Aide au bon fonctionnement du système nerveux central - Cicatrisante, anti-infectieuse - Participe à la production d'énergie - Associée à la synthèse des stéroïdes... 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescente 5 mg - Adolescent 5mg - Femme/Homme 5mg - PA +75ans 1,6mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Abats 12-5mg - Poissons cuits (truite, saumon..) 2-1,5mg - Viandes cuites (bœuf, veau, canard..) 3,5 -1mg - Légumes secs cuits 0,7-0,1mg - Pains, biscottes 0,7-0,3mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B - Magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Chaleur - Soluble dans l'eau (évide cuisson longue et à l'eau) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chute de cheveux - Fatigue, insomnie, stress - Troubles digestifs - Troubles cutanés - Trouble de la croissance - Douleurs dans les extrémités - «syndrome des pieds brûlants » 	<ul style="list-style-type: none"> - Les symptômes en cas d'excès sont peu connus on note pour le moment : <ul style="list-style-type: none"> - diarrhées - élévation de la glycémie
B6 Pyridoxine	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la production d'énergie - Aide à la fabrication des neurotransmetteurs - Entretien la peau et les ongles - Antioxydant, stimule l'immunité - Anti-stress, anti-dépresseur... 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescente 1,5 mg - Adolescent 1,6mg - Femme 1,5mg - Homme 1,8mg - PA +75ans 2,2mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foie de veau cuit 1,4mg - Viandes cuites (veau, porc, bœuf, poulet..) 1-0,4mg - Poissons cuits(saumon, thon, maquereaux...) 0,6-0,3mg - Graines/Oléagineux (30g) 0,5 - 0,1mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B - Zinc - Magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Pilule - Certains médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritabilité, dépression, confusion - Troubles digestifs - Troubles cutanés - Trouble de la croissance - Baisse de l'immunité - Diminue le risque maladie cardiovasculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Polynévrite : <ul style="list-style-type: none"> - Réflexes tendineux réduit - Engourdissement et perte de sensibilité aux extrémités surtout la nuit - Difficultés à marcher - Lésions système nerveux
B8 Biotine	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la production d'énergie - Protège la peau, les ongles, les muqueuses, les cheveux - Favorise l'utilisation des vitamines B9 et B12 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescente 45-50µg - Adolescent 50µg - Homme/Femme 50µg - PA +75ans 60 µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foies (mouton, veau..) 130-75µg - Carrelet 70µg - Jaune d'œuf cuit 25µg - Graines/Oléagineux (30g) 24-12 µg - Fruits (avocat, banane, fraise..) 10- 4µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B - Vitamine C 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Anti-biotique - Anti-épileptiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Chute cheveux, ongles cassants - Atteinte muqueuse - Fatigue, pâleur, somnolence,dépression - Douleurs musculaires - Diminution tonus musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine non toxique même à forte dose. Cependant il est préférable de respecter les apports conseillés
B9 Folates	<ul style="list-style-type: none"> - Préviens les malformations du fœtus (fermeture tube neural).. - Aide à la formation des globules rouges et à la synthèse de l'ADN - Aide au bon fonctionnement du système nerveux - Participe à la croissance - Préviens les maladies cardiovasculaires couplé à B12,B6 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescents 300-330µg - Femme 300µg - Homme 330µg - PA +75ans 400µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foies cuits (veau, agneau.) 590-400µg - Légumes feuilles vertes 200 - 45µg - Légumes secs cuits 180 - 35µg - Betterave rouge 80g - Graines/Oléagineux (30g) 76-10µg - Œufs : dur, coque 50µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupe B surtout B6 et B12 - Vitamine C - Méthionine (acide aminé) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Certains médicaments - Chaleur/l'air - Lumière 	<ul style="list-style-type: none"> - Fatigue, troubles du sommeil - Anémie - Fragilisation peau et ongles - Malformations fœtus - Risque infarctus - Troubles digestifs - Troubles de la mémoire - Troubles de la croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Excès rare, les symptômes apparaissent au delà d'une certaine dose - Réaction cutanée - Troubles gastro-intestinaux

<p>B12 Cobalamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aide au bon fonctionnement du système nerveux - Responsable formation globules rouges (anti-anémique) - Action dans la reproductions des cellules et leurs croissance - Intervient dans la synthèse de l'ADN - Participe à la production d'énergie - Prévient maladies cardiovasculaires couplé à B6, B9 - Vertu antalgique et tonique 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescents 2,3-2,4µg - Femme/Homme 2,4µg - PA +75ans 3µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Abats cuits (foies, rognons..) 78-18µg - Poissons cuits (maquereaux, hareng, sardine, truite...) 19-3,4µg - Crustacés cuits (moules, crabe, Saint-jacques..) 17-7µg - Viandes rouges cuites 4-2,5µg - Œufs (JO, œuf dur..) 2,5-1µg - Fromages (30g) 0,7-0,1µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines groupes B surtout B6, B9 - Fer 	<ul style="list-style-type: none"> - Pilule - Certains médicaments comme des : - anti-diabétiques oraux - anti-ulcéreux - anti-goutte - anti-biotique - Soluble dans l'eau (évite cuisson longue et à l'eau) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anémie Biermer - Fatigue, essoufflement - Troubles digestifs - Inflammation de la langue - Douleurs musculaires - Allergies 	<p>Vitamine non toxique même à forte dose. Cependant il est préférable de respecter les apports conseillés.</p>
----------------------------------	--	---	---	---	---	--	---

Une alimentation équilibrée et variée permet d'obtenir ses besoins, n'hésitez pas à vous reporter à la ration qui vous correspond le mieux sur le site afin d'aider votre corps à fonctionner de façon optimal

Toutes carences doit être évalué par un médecin afin d'envisager une supplémentation. Une prise de compléments alimentaires peut être dangereuse si elle est mal employé (cf article compléments alimentaires)

Favoriser une alimentation équilibrée et variée permet d'éviter les carences et surdosages. (cf rations et répartitions)

Diétôdélices