

# LES VITAMINES

*Les vitamines sont indispensables à notre santé.  
Notre corps ne les fabrique pas, elles doivent donc  
obligatoirement être fournies par notre alimentation*

## Qu'appelle-t-on vitamine ?

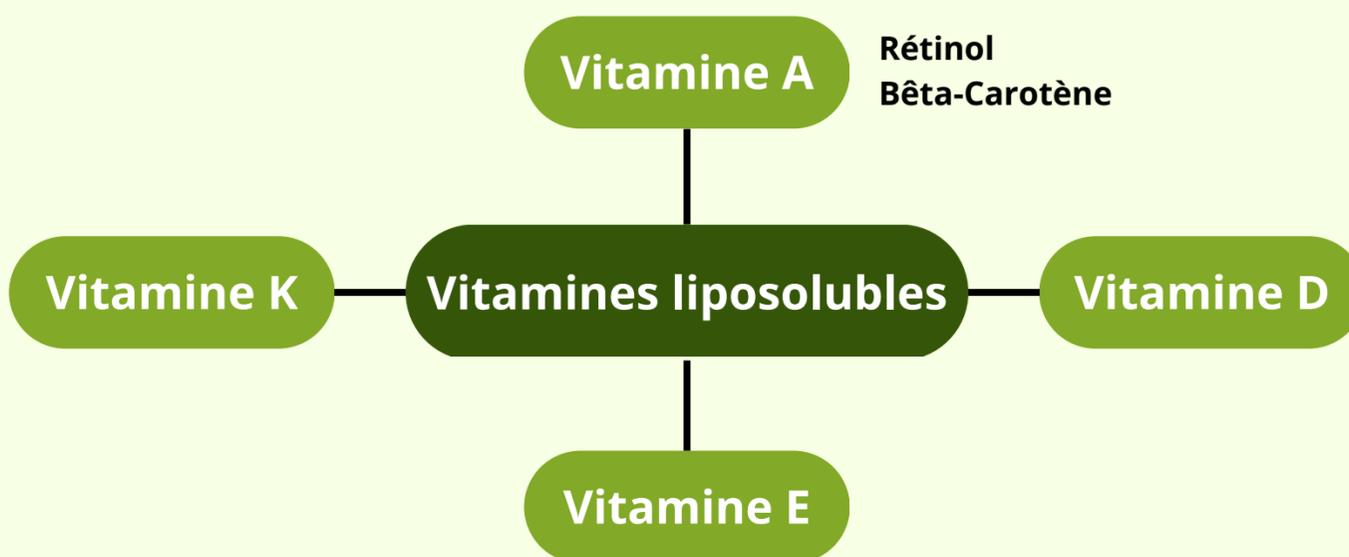
Les vitamines sont :

- Des substances organiques n'apportant aucune calorie ;
- Nécessaires à la vie ;
- Non synthétisées par l'organisme ou en quantités insuffisantes et doivent donc être fournies par nos aliments.

## Quels sont les différentes sortes de vitamines ?

Il existe treize (13) vitamines :

- Quatre (04) d'entre elles sont solubles dans les graisses ; ce sont **les vitamines liposolubles**. Elles sont fournies par la consommation d'aliments gras et peuvent être stockées dans les graisses du corps.



- Les autres sont solubles dans l'eau, ce sont **les vitamines hydrosolubles**. Elles ne sont pas stockables (*sauf la vitamine B12 qui est stockée au niveau du foie*) et les apports excédentaires sont éliminés par les urines. **Il est donc nécessaire d'en assurer un apport alimentaire journalier**



## A quoi servent les vitamines et où les trouve-t-on ?

- Leurs structures, leurs modes d'action, leurs fonctions diffèrent de l'une à l'autre. *Chacune possède des fonctions qui lui sont propres.*
- Rôles essentiels et principales sources alimentaires :

VITAMINES	RÔLES	PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES
	<p>Croissance, vision, bon état de la peau, vieillissement, prévention de certains cancers, ...</p>	<p>Lait et produits laitiers, viandes, poissons gras, jaune d'oeuf, fruits et légumes</p>
	<p>Croissance, lutte contre le rachitisme et l'ostéoporose,...</p>	<p>Lait et produits laitiers, viandes, poissons gras, jaune d'oeuf, huiles de foie de poisson, beurre, crème, ...</p>
	<p>Défenses immunitaires, vieillissement, inflammation, prévention de certains cancers, ...</p>	<p>Huiles végétales, beurre, lait, oeufs, foie</p>
	<p>Coagulation du sang : hémorragie, ...</p>	<p>Fruits et légumes, foie, viandes, oeufs, ..</p>
	<p>Défenses immunitaires, fatigue, fabrication des globules rouges, prévention des cancers, ...</p>	<p>Fruits et légumes</p>
	<p>Métabolisme des protéines, lipides et glucides, fabrication des globules rouges, bon fonctionnement du système nerveux, protection du fœtus (vitamine B9), ...</p>	<p>Lait et produits laitiers, viandes, poisson, foie, oeufs, fruits et légumes, céréales, tubercules, légumineuses</p>

- Certaines vitamines peuvent être synthétisées par l'organisme mais cette production est insuffisante pour couvrir les besoins. **Ce sont principalement les vitamines B1, B2, B3, B8, D et K (pas chez les nouveaux nés).**

## Quels sont nos besoins en vitamines ?

- Nos besoins quotidiens sont fonction du capital génétique, de l'âge, du sexe, de l'activité physique, de l'état physiologique (*grossesse, allaitement, ...*), de l'état pathologique, de la prise de médicaments, du mode de vie, de l'environnement, ... Ils varient selon le type de vitamines entre quelques microgrammes (**01 $\mu$ g = 1/1000000 gramme**) et quelques milligrammes (**01mg = 1/1000 gramme**). *Ces faibles quantités montrent qu'il s'agit de substances très actives.*
- **Notre organisme a besoin de toutes les vitamines dans des proportions différentes en fonction des particularités de chacune d'elles.**
- La couverture des besoins vitaminiques se fait par une ration équilibrée variée et de valeur énergétique suffisante avec des aliments courants naturels.
- ***L'effet bénéfique des vitamines est obtenu par l'équilibre entre toutes les vitamines et non par l'ingestion massive de l'une ou l'autre.***



## Notre organisme peut-il manquer de vitamines ?

- ***Une alimentation même diversifiée et en quantité suffisante peut ne pas contenir suffisamment de vitamines.*** En effet, les modes de cultures actuelles et l'industrie agroalimentaire nous fournissent des produits de moins en moins riches en vitamines. Les aliments peuvent être pauvres en vitamines pour différentes raisons, notamment :
  - Une cueillette avant maturité ;
  - Un stockage prolongé et inadapté ;
  - Une exposition au soleil, à la lumière, à l'air ;
  - Un mode de préparation ou de cuisson qui détruit les vitamines ;
  - Un temps de transport excessif ;
  - Un raffinage important ;
  - Une diffusion dans l'eau ;
  - Une conservation des restes suivie de réchauffage ;
  - ...

- Nos besoins en certaines vitamines peuvent être augmentés dans certaines conditions physiologiques particulières, chez :
  - Les prématurés ;
  - Les nouveau-nés ;
  - Les femmes enceintes ;
  - Les femmes qui allaitent ;
  - Les fumeurs ;
  - Les consommateurs de certains médicaments ;
  - Certains sportifs de haut niveau ;
  - Les personnes âgées ;
  - Les alcooliques ;
  - Certains malades ;
  - Les personnes qui font des régimes restrictifs ;
  - ...

## Pouvons-nous être exposés à un excès de vitamines ?

Les excès de vitamines peuvent être la conséquence :

- **D'une (01) consommation mal équilibrée et inadaptée de compléments alimentaires** (*substances vendues sous forme de comprimés, de gélules, d'ampoules, de boissons ou de crèmes dont le but est de compléter le régime alimentaire normal*) ou,
- **D'une surcharge en médicaments** contenant les vitamines concernées.



**Vrai ou Faux :** Les vitamines contenues dans les compléments alimentaires peuvent remplacer celles de nos aliments ?

**Faux !** Ces suppléments ne remplacent pas une alimentation saine, garante de notre bonne santé. **Une vitamine n'agit jamais seule**; tous les nutriments de nos aliments agissent ensemble, il y a synergie entre eux et c'est aussi l'équilibre des vitamines du régime alimentaire qui est important.



## SOYONS DES CONSOMMATEURS AVERTIS, ACTEURS DE NOS CHOIX ALIMENTAIRES

- Apprenons à choisir nos aliments pour prévenir et aider à soulager nos maux, pour favoriser une bonne santé ;
- Acceptons de consacrer un peu de temps à notre façon de nous nourrir ;
- Lavons soigneusement nos fruits et légumes avant de les utiliser ;
- Prenons des précautions pour nous assurer d'avoir le maximum de vitamines dans nos assiettes car elles sont fragiles et sensibles aux conditions extérieures et aux diverses manipulations.



ACCOMPAGNONS L'HYGIENE ALIMENTAIRE D'EXERCICES PHYSIQUES,  
L'EQUILIBRE C'EST AUSSI SAVOIR BOUGER NOTRE CORPS

Mangeons varié et équilibré





Pour apporter les vitamines mais aussi d'autres éléments (*minéraux, oligo-éléments, fibres, ...*) qui agissent en synergie pour protéger l'organisme, L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'adopter une alimentation riche en fruits et légumes. **De nombreux effets favorables sur la santé ont été décrits chez les consommateurs de fruits et légumes** (*prévention possible de cancers, maladies cardiovasculaires comme l'AVC, cataractes, ...*)

## Quelles peuvent-être les principales conséquences d'apports inappropriés en vitamines ?

VITAMINES	DÉFICIT EN VITAMINES	EXCÈS DE VITAMINES
<b>A</b> en µg	Retard de croissance, troubles de la vision, cécité, lésions de la peau...	Maux de tête, fatigue, perte de cheveux...
<b>D</b> en µg	Ramollissement des os chez l'adulte, troubles musculaires, rachitisme chez l'enfant, ...	Perte d'appétit, nausées, vomissements, hypertension
<b>E</b> en mg	Anémie	
<b>K</b> en µg	Hémorragie, ...	
<b>B1</b> en mg	Fatigue, perte d'appétit, irritabilité, insomnie, troubles musculaires, Béri-béri ( <i>troubles nerveux, cardiaques</i> ) = la forme grave...	
<b>B2</b> en mg	Lésions de la peau, lésions de la bouche, atteinte des yeux...	
<b>B3</b> en mg	Pellagre : maladies de la peau puis troubles digestifs et psychiques...	Bouffées de chaleur, rougeurs, ...

## Les vitamines

VITAMINES	DÉFICIT EN VITAMINES	EXCÈS DE VITAMINES
<b>B5</b> en mg	Maladies de la peau, perte de cheveux, fatigue, maux de tête, allergie, stress, constipation, ...	
<b>B6</b> en mg	Maladies de la peau, anémie, fatigue, vertiges, convulsions, ...	Si plus de 02g par jour : <b>Irritabilité, fourmillements, étourdissements, ...</b>
<b>B8</b> en µg	Perte d'appétit, vomissements, nausées, fatigues, pertes de cheveux, mauvais état de la peau, ...	
<b>B9</b> en µg	Anémie, fatigue, troubles du sommeil, inflammations des gencives, amaigrissements, troubles digestifs, troubles neurologiques, malformation de la colonne vertébrale du bébé chez la femme enceinte, ...	
<b>B12</b> en µg	Anémie, perte d'appétit, troubles de la mémoire, douleurs neuromusculaires, troubles de l'équilibre, état dépressif, ...	
<b>C</b> en mg	Irritabilité, cicatrisation lente, baisse de l'appétit, infections à répétitions, scorbut : <b>fatigue, inflammation des gencives, hémorragies, ...</b>	Si plus de 02g par jour : <b>Tremblement, nervosité, diarrhée, maux d'estomac, ...</b>

### Comment détecter un déficit ou un excès de vitamines dans l'organisme ?

Selon les cas, un dosage dans le sang et/ou dans les urines au laboratoire de biologie médicale permet de certifier un manque ou une surcharge dans le corps.



## Comment bénéficier au mieux des vitamines de nos aliments ?

Savoir **ACHERER, CONSERVER, PREPARER, CUISINER** et **MANGER** les aliments

### Comment acheter ?

- Choisissons les aliments riches en éléments nutritifs. La teneur en vitamines des végétaux est maximum s'ils sont cueillis à maturité. Elle dépend aussi des conditions de manutention, stockage et transport éventuel : **les pertes en vitamines sont variables et peuvent être très importantes pour la vitamine C qui est la plus fragile.**

### Comment conserver ?

- Chez nous, le stockage inadapté ou prolongé peut être source de perte de vitamines
- Le soleil, la lumière, l'air détruisent les vitamines.
- A basse température, la perte en vitamines est plus lente mais reste inexorable : **les légumes verts à feuilles stockés à température ambiante sous climat chaud peuvent perdre 20% de leur vitamine dans les 02 heures qui suivent leur cueillette et jusqu'à 90% en 24 heures.**

### Comment préparer les aliments pour la cuisson ?

- **Attention à l'épluchage !** Les vitamines sont souvent concentrées dans la peau ; hélas, les pesticides s'y concentrent également.
- Les vitamines hydrosolubles passent dans l'eau de trempage, puis dans l'évier et elles n'existeront plus dans nos aliments au moment de la consommation !
- Le découpage et le râpage détruisent également les vitamines.

### Comment cuisiner ?

- Plus le temps de cuisson augmente, plus les vitamines s'envolent : **choisir les modes de cuisson adaptés.**
- L'utilisation d'un bon matériel, notamment des casseroles à fond épais (un fond plus fin absorbe moins la chaleur et laisse caraméliser les nutriments) qui préserve au maximum les vitamines.

### Comment consommer ?

- **Le temps qui passe tue les vitamines** : chaque minute que passe le plat sur la table ou pire quand c'est en portion dans les assiettes voit les vitamines s'échapper dans la pièce. **Toutes les bonnes odeurs sont autant de vitamines que nous n'aurons pas !**

## Les vitamines

**Vrai ou Faux :** Un apport vitaminique de soutien nécessite une surveillance médicale ?

**Vrai !** De fortes doses de certaines vitamines peuvent être à l'origine de troubles plus ou moins graves. Une supplémentation peut être justifiée et sera adaptée à chaque cas.



**Vrai ou Faux :** La conception d'un régime amaigrissant peut exclure certaines catégories d'aliments ?

**Faux !** Il faut éviter tout manque en éléments nutritifs et particulièrement en vitamines, elles ne sont pas interchangeables. Le déficit de l'une ne peut être compensé par la surdose de l'autre.



## Soyons des consommateurs avertis, acteurs de nos choix alimentaires

- Chaque groupe d'aliments apporte sa famille de vitamines : ***il est recommandé de manger de tout.***

	VITAMINES SOLUBLES DANS LES GRAISSES	VITAMINES SOLUBLES DANS L'EAU
Fruits et légumes	Provitamine A = $\beta$ -carotène ( <i>se transforme en vitamine A dans l'organisme</i> ), K	B9, C
Céréales, Tubercules, Pain, Légumineuses,		B1, B3, B5, B6, B8, B9
Viandes, Poissons, Œufs	A, D	B1, B2, B3, B5, B6, B12
Lait et produits laitiers	A, D	B1, B2, B5, B6, B8, B12
Matières grasses	A, D, E	

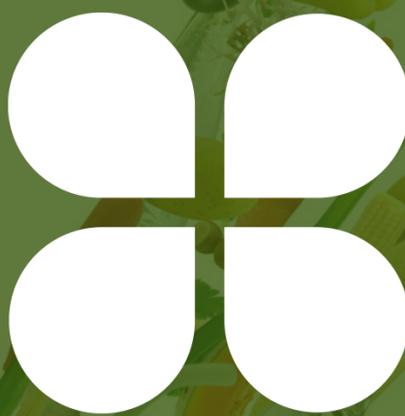
- *Offrons-nous des menus-santé équilibrés et gastronomiques adaptés à nos diverses situations en utilisant des aliments naturels récoltés à maturité, de préférence cultivés sans pesticides.*

“

*Prenons notre santé en main, nous  
augmenterons notre espérance de vie.*

“

*Adoptons durablement une  
alimentation saine, variée et équilibrée*



**NUTRITION**  
**INFORMER POUR PRÉVENIR**

[drmargueritepany.com](http://drmargueritepany.com)  
[nutrition.cm](http://nutrition.cm)

© Dr Marguerite PANY  
Novembre 2016