

Vitamines	Fonctions	ANC	Sources alimentaires végétariennes	Remarques	Symptômes de carence
<b>Vitamines liposolubles</b>					
<p><b>Vitamine A</b> <b>Rétinol</b> forme utilisée par le corps</p> <p><b>Béta-carotène</b> dans les végétaux, est le précurseur de la vitamine A</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxydante</li> <li>• Impliquée dans la vision nocturne, la croissance, les différenciations cellulaires et la reproduction</li> <li>• Rôle dans l'intégrité de la peau et de la surface des tissus, principalement ceux qui ont des membranes muqueuses</li> <li>• Protège contre les infections</li> <li>• Semble réduire l'incidence du cancer du sein</li> </ul>	<p><b>ER par jour</b> Nourissons: 350 Enfants (1 à 3): 400 Enfants (4 à 6): 450 Enfants (7 à 9): 500 Enfants (10 à 12): 550 Garçons (13 à 15): 700 Filles (13 à 15): 600 <b>Hommes: 800</b> <b>Femmes: 600</b> Femmes enceintes: 700 Femmes allaitantes: 950</p>	<p>Le Béta-carotène se trouve en abondance dans les fruits et légumes jaunes, oranges, rouges et verts foncés.</p> <p>Carotte, épinard, courgette, pissenlit, poivron rouge, abricots, mangue, melon, algues...</p>	<p>Partiellement détruite par l'oxygène, la chaleur et le séchage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécheresse de la peau et des yeux</li> <li>• Troubles de la vision nocturne</li> <li>• Problèmes de croissance osseuse</li> <li>• Pauvre minéralisation des dents</li> <li>• Faible résistance aux infections</li> <li>• Problèmes digestifs (calculs rénaux, diarrhée, perte de l'appétit ...)</li> </ul>
<p><b>Vitamine D</b> <b>Ergocalciférol</b> dans les végétaux</p> <p><b>Cholécalciférol</b> dans les produits animaux et que le corps fabrique lors de l'exposition solaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régule le métabolisme du phosphore et du calcium</li> <li>• Rôle dans l'intégrité des dents et des os</li> <li>• Protègerait contre les cancers colorectal et du sein</li> </ul>	<p><b>mcg par jour</b> Nourissons: 10 Adolescents: 10 <b>Adultes: 10</b> Femmes enceintes: 15 Femmes allaitantes: 15 Personnes âgées: 12</p>	<p>Levure, champignons, son de blé, oeufs...</p>	<p>Les rayons du soleil sont de loin la meilleure source de vitamine D. Une exposition du visage et des mains pendant 10 à 15 minutes chaque jour semble suffisant. Le plus foncée est votre peau, le plus longtemps vous devrez vous exposer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rachitisme chez les enfants</li> <li>• Ostéomalacie chez les adultes</li> </ul>
<p><b>Vitamine E</b></p> <p>existe sous différentes formes chimiques. Le composé le plus actif est l'<b>alpha tocophérol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxydante</li> <li>• Rôle préventif dans le développement des cancers et sur le vieillissement.</li> <li>• A un effet bénéfique sur les maladies cardiovasculaires</li> <li>• Protège les poumons de la pollution, atténuerait les effets négatifs de la ménopause et dope notre système immunitaire</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 4 Enfants (1 à 3): 6 Enfants (4 à 6): 7.5 Enfants (7 à 9): 9 Enfants (10 à 12): 11 <b>Adolescents et adultes: 12</b> Femmes enceintes et allaitantes: 12</p>	<p>La vitamine E se trouve dans les huiles végétales principalement l'huile de germes de blé et l'huile de tournesol. Les huiles d'olive, d'arachide, de carthame, de sésame, de maïs et de soja sont aussi intéressantes.</p> <p>Les céréales, les fruits oléagineux et les graines sont aussi de bonnes sources.</p>		<p>Un manque en cette vitamine est rare. Cependant deux catégories des gens sont à risque. Il s'agit des bébés prématurés et des personnes qui n'absorbent pas les graisses correctement.</p>

<p><b>Vitamine K</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôle dans la coagulation sanguine</li> <li>• Participe, avec les vitamines A et D, à l'élaboration des protéines osseuses et rénales</li> </ul>	<p><b>mcg par jour</b> Nourissons: 10 <b>Adultes: 45</b></p>	<p>Légumes à feuilles vertes tels que les épinards, la laitue, le cresson, les poireaux... Le chou, les choux de Bruxelles, le brocoli, le chou-fleur, les haricots verts, les petits pois, la pomme, l'aubergine, les céréales, le soja et les huiles végétales. Les ovo-végétariens la trouveront aussi dans les oeufs.</p>		<p>Le sang ne coagule pas normalement. Les saignements sont longs et peuvent entraîner des hémorragies.</p>
<p><b>Vitamines hydrosolubles</b></p>					
<p><b>Vitamine B1 Thiamine</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essentielle pour la production d'énergie, l'intégrité du système nerveux et le métabolisme des glucides et de l'alcool</li> <li>• Intervient aussi dans la croissance, la reproduction, la santé des cheveux et de la peau, la production des cellules sanguines et les fonctions immunitaires.</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 0.2 Enfants (1 à 3): 0.4 Enfants (4 à 6): 0.6 Enfants (7 à 9): 0.8 Enfants (10 à 12): 1 <b>Hommes: 1.3</b> <b>Femmes: 1.1</b> Femmes enceintes et allaitantes: 1.8</p>	<p>Levure, légumes secs, céréales complètes, son de riz, graines (tournesol, sésame...), noix du Brésil, cacahuètes. Les figues, oranges, ananas, pastèques, pommes de terre et petits pois sont aussi riches en vitamine B1.</p>	<p>Rapidement perdue dans l'eau de cuisson et détruite par la chaleur. Le thé et l'alcool inhibent son absorption, ainsi que la consommation importante de poissons crus, coquillages et crucifères. Ses besoins augmentent en fonction de la consommation de glucides.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anorexie</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Etat dépressif</li> <li>• Difficultés à se concentrer,</li> <li>• Pertes de mémoire</li> <li>• Faiblesse des muscles</li> <li>• Troubles nerveux</li> <li>• Béribéri</li> <li>• Syndrome de Wernicke-Korsakoff (cancre en B1 associée avec alcoolisme)</li> </ul>
<p><b>Vitamine B2 Riboflavin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervient dans la production d'énergie</li> <li>• Essentielle à la croissance normale, au développement, à la respiration cellulaire, à la production d'hormones et d'anticorps, à la santé des membranes muqueuses du système digestif.</li> <li>• Essentielle au bon fonctionnement de trois autres vitamines B (B6, B9 et B3) et à l'absorption du fer.</li> <li>• Antioxydante lorsque associée à la glutathione réductase</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 0.4 Enfants (1 à 3): 0.8 Enfants (4 à 6): 1 Enfants (7 à 9): 1.3 Garçons (10 à 12): 1.4 Filles (10 à 12): 1.3 Garçons (13 à 15): 1.6 Filles (13 à 15): 1.4 <b>Hommes: 1.6</b> <b>Femmes: 1.5</b> Femmes enceintes: 1.6 Femmes allaitantes: 1.8</p>	<p>Les sources végétales les plus riches en B2 sont les algues et la levure alimentaire.  D'autres bonnes sources sont les légumes à feuilles vertes, le brocoli, l'avocat, les champignons, les petits pois... mais aussi les légumineuses, les céréales complètes, les fruits oléagineux et les graines.</p>	<p>Perdue lors du stockage et de la cuisson</p>	<p>Les carences en cette vitamine sont rares dans les pays occidentaux.  Les personnes déficientes développeraient des problèmes de peau et/ou des yeux.</p>

<p><b>Vitamine B3</b> <b>Niacine</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervient dans la production d'énergie</li> <li>• Rôle dans l'intégrité du système nerveux et mental</li> <li>• Favorise la circulation sanguine et réduit le taux de cholestérol et des triglycérides Antioxydant et détoxifiante</li> <li>• Participe à la synthèse d'hormones</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 3 Enfants (1 à 3): 6 Enfants (4 à 6): 8 Enfants (7 à 9): 9 Adolescents (10 à 12): 10 Garçons (13 à 15): 13 Filles (13 à 15): 11 <b>Hommes: 14</b> <b>Femmes: 11</b> Femmes enceintes: 16 Femmes allaitantes: 15</p>	<p>La levure de bière, cacahuètes, beurre de cacahuètes, graines de sésame, Tahini (le beurre de sésame), graines de tournesol, son et germe de blé, blé germé, avocat, champignons, petits pois, céréales complètes...</p> <p>Peut être synthétisée à partir du tryptophane</p>	<p>1 équivalent niacine EN = 1 mg de niacine ou 60 mg de tryptophane.</p> <p>L'acide nicotinique pris en excès peut causer des rougeurs et des démangeaisons au niveau du visage, du cou, des bras ou de la poitrine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritations de la peau</li> <li>• Manque d'énergie</li> <li>• Faiblesse musculaire</li> <li>• Vertiges</li> <li>• Perte de l'appétit</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Langue rouge</li> <li>• Nausées et vomissements</li> <li>• Pellagre</li> </ul>
<p><b>Vitamine B5</b> <b>Acide panthoténique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervient dans la production d'énergie</li> <li>• Participe à la synthèse des acides gras</li> <li>• Rôle dans la croissance et développement normal</li> <li>• A des propriétés anti-stress</li> <li>• Stimule la cicatrisation</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 2 Enfants (1 à 3): 2.5 Enfants (4 à 6): 3 Enfants (7 à 9): 3.5 Adolescents (10 à 12): 4 Adolescents (13 à 15): 4.5 <b>Adolescents (plus de 15 ans) et adultes: 5</b> Femmes enceintes: 5 Femmes allaitantes: 7</p>	<p>Levure, céréales complètes, légumineuses, fruits oléagineux, graines de tournesol, germe de blé...</p>	<p>La plupart de la vitamine est perdue dans l'eau de cuisson et est détruite par la chaleur.</p>	<p>Une carence en cette vitamine n'est pas à craindre car elle se trouve dans beaucoup d'aliments.</p>
<p><b>Vitamine B6</b> <b>Pyridoxine</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervient dans le métabolisme des protéines</li> <li>• Essentielle à la synthèse de niacine à partir de tryptophane</li> <li>• Régule la libération du glycogène hépatique dès que les muscles en ont besoin</li> <li>• Participe à la production d'insuline, d'hémoglobine et des anticorps</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 0.3 Enfants (1 à 3): 0.6 Enfants (4 à 6): 0.8 Enfants (7 à 9): 1 Adolescents (10 à 12): 1.3 Garçons (13 à 15): 1.6 Filles (13 à 15): 1.5 <b>Hommes: 1.8</b> <b>Femmes: 1.5</b> Femmes enceintes: 2 Femmes allaitantes: 2</p>	<p>Levure, germe de blé, choux, céréales complètes, fruits oléagineux, légumineuses...</p>	<p>Détruite lors de la cuisson et lors du raffinage des céréales. La vitamine B6 en excès peut causer un manque en magnésium. Lorsque le régime est riche en protéines, les besoins en vitamine B6 sont augmentés.</p>	<p>Un manque en cette vitamine est rare et est souvent dû à un manque de vitamine du groupe B.</p>

<p><b>Vitamine B8</b> <b>Biotine</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervient dans la production d'énergie</li> <li>• Est nécessaire à l'utilisation des protéines, de l'acide folique et de la vitamine B 12.</li> </ul>	<p><b>mcg par jour</b> Nourissons: 6 Enfants (1 à 3): 12 Enfants (4 à 6): 20 Enfants (7 à 9): 25 Adolescents (10 à 12): 35 Adolescents (13 à 15): 45 <b>Adultes: 50</b> Femmes enceintes: 50 Femmes allaitantes: 55</p>	<p>La levure, les graines germées, les légumineuses, le chou-fleur, les fruits oléagineux, le riz complet, les fruits, les jaunes d'oeuf, le germe de blé...</p>	<p>L'avidine, qui se trouve dans le blanc d'oeufs cru, se lie avec la biotine et inhibe son absorption. La cuisson détruit cette molécule.</p>	<p>Une carence en cette vitamine est rare puisqu'elle est largement répandue dans la nature.</p>
<p><b>Vitamine B9</b> <b>Acide folique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essentielle pour la croissance normale et le maintien des cellules.</li> <li>• Vitale pour la production des cellules du foetus</li> <li>• Permet la réduction des taux sanguins d'homocystéine et donc des accidents cardiaques.</li> <li>• Maintient l'intégrité du système nerveux et les fonctions du tractus intestinal</li> </ul>	<p><b>mcg par jour</b> Nourissons: 70 Enfants (1 à 3): 100 Enfants (4 à 6): 150 Enfants (7 à 9): 200 Adolescents (10 à 12): 250 Adolescents (13 à 15): 300 <b>Hommes: 330</b> <b>Femmes: 300</b> Femmes enceintes et allaitantes: 400</p>	<p>La levure, les légumes à feuilles vertes, l'orange, la banane, les fruits rouges, les fruits oléagineux, l'avocat, les céréales complètes...</p>	<p>La cuisson détruit une partie de cette vitamine ainsi que le stockage à température ambiante. <b>D'importantes doses d'acide folique peuvent masquer une carence en vitamine B12.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anémie</li> <li>• Problèmes gastro-intestinaux</li> <li>• Perte de mémoire</li> <li>• Altération des fonctions cérébrales et nerveuses</li> <li>• Malformations de naissance</li> </ul>
<p><b>Vitamine B12</b> <b>Cobalamine</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En collaboration avec les vitamines B9 et B6, est nécessaire à la conversion de l'homocystéine en méthionine.</li> <li>• Rôle dans la production de l'ADN et ARN</li> </ul>	<p><b>mcg par jour</b> Enfants (1 à 3): 0.8 Enfants (4 à 6): 1.1 Enfants (7 à 9): 1.4 Adolescents (10 à 12): 1.9 Adolescents (13 à 15): 2.3 <b>Adultes: 2.4</b> Femmes enceintes: 2.6 Femmes allaitantes: 2.8</p>	<p><b>Les végétaux sont complètement exempts de B12.</b> La levure alimentaire peut en être une bonne source si elle a poussé sur une culture enrichie. Demandez au fournisseur. Sinon prenez des compléments.</p>	<p>Une carence en B12 peut apparaître plusieurs années après l'arrêt de la consommation de produits animaux. De plus, l'acide folique peut masquer une carence en vitamine B12.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• problèmes nerveux et cérébraux Problèmes gastro-intestinaux</li> <li>• Anémie pernicieuse ou mégalo-blastique. Les dommages nerveux occasionnés peuvent être irréversibles.</li> </ul>
<p><b>Vitamine C</b> <b>Acide ascorbique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Booste notre système immunitaire</li> <li>• Participe à la formation et maintien du collagène</li> <li>• Antioxydant puissant</li> <li>• Augmente HDL cholestérol</li> <li>• Augmente l'absorption du fer</li> </ul>	<p><b>mg par jour</b> Nourissons: 50 Enfants (1 à 3): 60 Enfants (4 à 6): 75 Enfants (7 à 9): 90 Enfants (10 à 12): 100 <b>Adultes et adolescents: 110</b> Femmes enceintes: 120 Femmes allaitantes: 130</p>	<p>Les fruits et légumes frais.</p>	<p>La chaleur et l'air détruisent cette vitamine. De plus elle est perdue dans l'eau de cuisson des aliments.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gencives inflammées</li> <li>• Bleus fréquents non expliqués</li> <li>• Pâleur</li> <li>• Fatigue intense</li> <li>• Scorbut</li> </ul>