



LES VITAMINES

	Définition/Indications	Sources (pour 100G)	Carences/Excès
Vitamine A	<p>-Liposoluble. Stockée dans l'organisme S'oxyde facilement à l'air, Détruite à la lumière, Peu sensible à la chaleur.</p> <p>-Provitamine A (bêta carotène) est un précurseur de vitamine A. Synthétisée par oxydation dans le foie.</p> <p>-Favorise croissance os, dent, tissus cutané et muqueuses.</p> <p>Stimule système immunitaire Participe au fonctionnement normal de la rétine. Régule fonction glande thyroïde -Bêta carotène est antioxydant.</p>	<p>Vitamine A : Foie 11 à 24 mg Poisson Gras 1mg Beurre 0.7mg Carottes 0.2mg</p> <p>Bêta carotène : Jaune œuf Légumes : épinard, carotte, chou, pomme de terre... Fruits : framboise, orange, abricot...</p>	<p>Carence : Attentif aux consommations alcool, tabac ; et femme enceinte. -cécité partielle nocturne, sècheresse conjonctive -rides, sécheresse, trouble sécrétion sébacée. -fatigue, infection répétition -troubles digestifs, diarrhée, inappétence.</p> <p>Excès : anorexie, douleur articulaire, trouble de la vision</p>
Vitamine B3 NIACINE Consommation quotidienne	<p>-Hydrosoluble, très peu stockée, apport journalier. Résistance acides, chaleur et oxydation. Synthèse endogène par les bactéries de la flore intestinale et le foie. Elle est synthétisée grâce au tryptophane (que l'on retrouve majoritairement dans les protéines d'origine animale).</p> <p>-participe à la production d'ATP, favorise la respiration cellulaire : donc production d'énergie. -inhibe synthèse de LDL et triglycérides. -intervient dans la synthèse d'hormones sexuelles (œstrogène...) et insuline. -équilibre le système nerveux, favorise la mémoire. -synthèse de la kératine</p>	<p>Levure de bière 38mg Levure boulanger 37mg Foie de veau 17mg Lapin 12mg Thon en boite 10mg Maquereau 7 mg Saumon, flétan 7mg Poulet 6mg Champignon 6mg Poire 3mg Pain complet 3mg Petit pois frais 2.5mg Lentilles, Haricot sec 2mg Riz complet 1.6mg</p>	<p>Carence et risque de carence : Carence en tryptophane, dysbiose, perméabilité intestinale, gastrectomie, diarrhée, consommation d'alcool, antibiotiques antituberculeux, Sportif, femme enceinte, PA, diabétiques. -inappétences, aphtes, engelures, fatigue, maux de tête, insomnie. -photosensibilité -trouble de l'humeur maniaco-dépressif.</p> <p>Excès : diarrhée, céphalée, hypertriglycéridémie, dépression.</p>



<p>B6 Pyridoxine Consommation quotidienne</p>	<p>-Hydrosoluble, pas stocké -Synthèse endogène par la flore intestinale. -résistante a la chaleur et cuissons, sensible à la L+ (UV) -Associé au Magnésium en cas de stress (favorise absorption du Mg) -Participe à l'assimilation des protéines alimentaires. -métabolisme acides gras, nécessaire glycogénolyse. -Co-enzyme dans le métabolisme de l'adrénaline et sérotonine. -synthèse Globules Rouges associé B9 et B12 -synthèse de l'insuline et hormones sexuelles. -indispensable à la formation d'anticorps. -synthèse kératine peau et cheveux. -aide à prévenir la formation d'homocystéine (acide aminé impliqué dans les maladies cardiovasculaires, et toxique pour les neurones : Alzheimer, dépression) associé à la B9 et B12.</p>	<p>Lactofermenté Levure alimentaire 4.2mg Abats entre 0.2 et 1.2 mg Thon cuit 1.05mg Saumon 0.8 mg Banane 0.7mg Pomme de terre 0.6mg Poulet 0.6mg Riz complet, lentilles 0.6mg Avocat 0.4mg Quinoa 0.3mg Choux 0.3mg Noix 0.2mg</p>	<p>Carence et risque de carence : Dysbiose, perméabilité intestinale, femme enceinte et allaitante, anorexie, alcool. -troubles digestifs : inappétence, vomissements. -Cutané : lésions autour yeux et bouche, ulcérations, glossites -nerveux et psychique : irritabilité, vertiges, convulsions, dépression. -infections répétitions Excès : -perte sensibilité extrémité la nuit. -peine à marcher !!!! femme enceinte traverse placenta. Diminue efficacité LEVODOPA en cas de parkinson !!!!</p>
<p>B9 Acide Folique Consommation quotidienne</p>	<p>-Hydrosoluble, peu stocké -Résiste pas à la chaleur, s'oxyde avec la L+ et acidité. -Synthétisé par la flore intestinale -Absorbé au niveau du grêle, se diffuse jusque dans le LCR. Petit stock dans le foie. -participe à la synthèse d'acide aminé comme la méthionine (chaîne de ribosome dans ADN) -formation de Globule Rouge -participe à la synthèse de la sérotonine. -prévient la formation d'homocystéine associé à le B6 et B12.</p>	<p>Levure 3900mcg Foie Gras 600mcg Foie poulet 560mcg Foie bœuf 260mcg Haricot sec 250mcg Epinard 190mcg Asperge 90mcg Laitue 80mcg Noix 60mcg Brie 45mcg</p>	<p>Carences et risque de carence : Dysbiose, perméabilité intestinale. Personnes Agées et rouble de la mémoire, femme enceinte (spina bifida, avortements), maladies cardiovasculaires, patients sous méthotrexate, contraceptif oral, cicatrisation de plaies, dépression. Consommation alcool, thé, café et fumeur. -Anémie, trouble de la croissance- -troubles digestifs : diarrhée, nausée.</p>



			-Troubles psychique : inappétence, insomnie, troubles mnésiques, dépression. -Palpitation.
B12 Cyanocobalamine	- Hydrosoluble , résistante à la chaleur mais sensible aux UV, acidité et humidité (conservation). -se stocke dans le foie (60%). -absorbé dans Intestin grêle en présence de calcium, pour se lier à une protéine de transport (facteur intrinsèque). -Éliminé dans la bile, urine et desquamation cellulaire. -métabolisme cellulaire et synthèse ADN -synthétise la gaine de myéline -métabolisme Glucide, lipide et protéine/ énergie . -permet assimilation Fer . -propriété anti-allergique. -augmente vitesse de réaction du cerveau.	Foie de bœuf 85mcg Foie de mouton 65mcg Rognon bœuf 35mcg Hareng fumé 14mcg Cœur de bœuf 13mcg Thon cuit 11mcg Saumon 7mcg Levure alimentaire 5mcg Jaune œuf 4.7mcg Crevette 1.9mcg Brie 0.9mcg Lactofermenté	Carences et risque de carences : Femme enceinte et allaitante, personnes âgées, végétariens. Problème absorption carence de facteur intrinsèque dans l'estomac (crohn, cœliaque, parasitoses), Hyperthyroïdie. Thé, café, fumeur, sportif, IPP. -Anémie : fatigue, pâleur du visage. -trouble digestif : nausée, constipation. -inflammation langue -douleurs musculaires -Allergies -Névrite, sciatique Aucun risque en excès. Vitamine C et Cuivre entrent en compétition avec la B12.
Vitamine C Acide Ascorbique En consommer quotidiennement	- Hydrosoluble , pas ou peu de stock -sensible à la chaleur, pasteurisation et le milieu basique la neutralise. -absorbé dans l'intestin grêle et distribué dans tous les tissus de l'organisme. -Puissant Antioxydant -Renforce le système immunitaire, Antiviral . -aide à lutter contre les syndromes inflammatoires. -Favorise absorption du Fer	Acérola 1000mg Baie églantier 750mg Argousier 700mg Cassis 200mg Poivron rouge 190mg Persil 170mg Orange 95mg Poivron vert 90mg Citron 85mg Brocolis cuit 75mg	Carences et risque de carences : Fumeurs, femme enceinte et allaitante, alcool, contraceptif oral, Personnes Agées. -retard de cicatrisation -gingivite -anémie -ostéoporose -fatigue -trouble sommeil, de concentration. -Dépression



	<ul style="list-style-type: none"> -Favorise la synthèse de l'acide folique en sa forme active : synthèse du tryptophane et Sérotonine ; et celle du cholestérol en sels biliaires. -Intervient dans la synthèse de la tyrosine, adrénaline. -Formation du collagène -Intervient sécrétions corticosurrénales. -métabolisme lipides -fixation du calcium dans l'os. -antidote des métaux lourds -tonifiante -augmente la spermatogénèse. 	<ul style="list-style-type: none"> Chou-Fleur 60mg Fraise 55mg Kiwi 55mg Cresson 55mg Epinard 51mg Asperge 33mg Petits pois 27mg Melon 25mg Tomate 23mg Abricot 10mg Pomme 7mg Potiron 7mg Lactofermenté 	<ul style="list-style-type: none"> -Tachycardie -Rhumatisme -Prévention infections virales -maladie cardio-vasculaire -hypercholestérolémie. -Cancer S'élimine par les reins : risque de calculs rénal su surdosage. ASPIRIN diminue absorption vitamine C
<p>Vitamine D Apport quotidien</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Liposoluble, pas ou peu stocké -Production endogène à partir du système cutané. Synthétisée à partir de la lumière du soleil, les UV. -Intervient dans le processus d'ossification : elle fixe le calcium et phosphore. -consolidation des dents et os -indispensable dans l'agrégation plaquettaire. -renforce le système immunitaire. -participe au bon fonctionnement neuro-musculaire <p>Apport journalier recommandé : 400UI soit 10mcg pour un adulte. 20% dans l'alimentation, et 80% de production endogène.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Huile de foie de morue 440UI soit 11mcg Saumon cuit 360UI soit 9mcg Jaune d'œuf 350UI soit 8.5mcg Maquereau 345UI soit 8.5mcg Sardine Huile 300UI soit 7.5mcg Thon boite 300UI soit 7.5mcg Champignon 175 UI soit 3.5mcg Foie de veau 50UI soit 1.2mcg Gruyère 30UI soit 0.3mcg 	<p>Carences et risque de carences : Femme enceinte au cours du dernier trimestre, femme allaitante, personne âgées. Végétaliens. Contexte de maladie auto-immune inflammatoire, crohn. Traitement anticonvulsivant, corticothérapie.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Déminéralisation -Hypotonie musculaire -Infections à répétition. -Douleur osseuse -Anémie <p>Surdosage Vitamine D (max 5000UI par jour) : hypercalcémie avec des troubles du rythme, nausées, vomissement, douleurs musculaire et articulaire, fatigue.</p>



<p>Vitamine E</p>	<p>-Liposoluble, résistante a la chaleur, la lumière, acides, oxydation de l'air. -stocké dans les muscles, tissus adipeux, foie et glandes endocrines. -Neutralise les radicaux libres -Diminue le taux de LDL. -Renforce le système immunitaire -Favorise une bonne hydratation de la peau. -Stimule la fertilité</p>	<p>Huile de germe de blé 22mg CàS Germe de blé 20mg Huile tournesol 7mg CàSoupe 30g de noisette/amande 6mg 400g Moule 2.4mg Huile arachide 2.3mg CàS Epinard 2mg Mangue 2mg Huile Olive 1.6mg Œuf 1mg Choux brocolis, rouge 1mg Cassis 1mg 10g Beurre 0.2mg</p>	<p>Carences et risque de carences : -Trouble de la reproduction -Réduction durée de vie des globules rouge : donc anémie. -Troubles neurologiques. -Troubles cardio-vasculaires. -Vieillesse prématuré de la peau.</p> <p>Pas de risque de surdosage.</p>
<p>Vitamine K</p>	<p>-Liposoluble résistante a la chaleur, détruite par les acides, la lumière, l'air (s'oxyde), la congélation. -synthétisé par la flore intestinale du colon. Stocké en petite quantité dans le foie. Absorbé par la présence de sels biliaires. -Indispensable à la coagulation : active des facteurs de coagulation qui évitent les hémorragies. -Favorise la minéralisation osseuse.</p>	<p>Choux frisé 700mcg Navet 700mcg Foie de porc 500mcg Epinard 380mcg Choux Bruxelles, brocolis 180mcg Viande de bœuf 150mcg Laitue 120mcg Cresson 80mcg</p>	<p>Carences et risque de carences : Cholécystectomie, insuffisance biliaire, dysbiose intestinale, crohn, cœliaque. Risque hémorragique : ecchymoses, règles abondantes, ostéoporose. Indication : traitement règles hémorragique, maladie cardio-vasculaire.</p> <p>Diminue efficacité des anticoagulants.</p> <p>Surdosage : Très haut dosage, troubles hépatiques et caillots sanguins.</p>