

## GUIDE PRATIQUE SUR LES VITAMINES

| Vitamine                                              | Agit sur <sup>1,2</sup> :                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Principales sources <sup>3</sup> :                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vitamine A<br/>(Rétinol et Bêta-carotène)</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le système nerveux</li> <li>- L'immunité</li> <li>- Les fonctions psychologiques</li> <li>- Les muqueuses, la peau et la vision</li> <li>- La réduction de la fatigue</li> </ul>                                                                                                | <p><b>Sources animales (rétinol)</b> : foie, pâté de campagne, charcuteries, jaune d'œuf, gruyère, beurre.</p> <p><b>Sources végétales (bêta-carotène)</b> : Patate douce, carotte, potiron, persil, basilic, melon.</p>                                                                                                                    |
| <b>Vitamine C</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'absorption du fer</li> <li>- Le système nerveux et l'immunité</li> <li>- Les vaisseaux sanguins, dents, os, gencives, peau, cartilage</li> <li>- La réduction de la fatigue</li> </ul>                                                                                        | <p><b>Fruits et légumes comme</b> : cassis, persil, poivrons, citron, kiwi, litchi, fraise, papaye, choux, orange, épinard, brocoli, mangue.</p>                                                                                                                                                                                            |
| <b>Vitamine E</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protection des cellules contre le stress oxydatif</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Huiles, noix, graines et dérivés</b> : huile et graines de tournesol, huile de colza, <b>huile d'olive</b>, curry en poudre, huile d'arachide, <b>huile de pépins de raisin</b>, huile de sésame, amandes, germe de blé, pignons de pin, noisettes, jaune d'œuf, <b>tapenade</b>.</p>                                                 |
| <b>Vitamine D</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'absorption du calcium et du phosphore</li> <li>- La bonne dentition</li> <li>- Les fonctions musculaire, osseuse et immunité</li> <li>- La division cellulaire</li> </ul>                                                                                                     | <p>Huile de foie de morue, poissons fumés, poissons (maquereau, sardine, truite, saumon, thon), jaune d'œuf, oeufs de lompe, emmental, rognons, beurre, crème.</p>                                                                                                                                                                          |
| <b>Vitamine K</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le maintien d'une ossature normale</li> <li>- La coagulation sanguine normale</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <p><b>Fines herbes et épices</b> : thym, persil, basilic, curry.</p> <p><b>Légumes et fruits</b> : épinards, bettes, endives, choux, laitue, pruneau, kiwi.</p> <p><b>Huiles</b> : <b>soja, colza</b></p>                                                                                                                                   |
| <b>Vitamines du Groupe B<br/>(B1, B2, B3, B6, B8)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La fourniture de l'énergie au corps</li> <li>- Les systèmes nerveux et cardio-vasculaires</li> <li>- Les fonctions psychologiques</li> <li>- Les muqueuses, peau et vision</li> <li>- La réduction de la fatigue</li> </ul>                                                     | <p>Levure, germe de blé, noix variées, graines de sésame, pignons de pin, rognons, foie et autres abats, viande (bœuf, porc, agneau), fromages, jaune d'œuf.</p>                                                                                                                                                                            |
| <b>Vitamine B5</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le métabolisme énergétique</li> <li>- La synthèse des hormones, de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs</li> <li>- La réduction de la fatigue</li> </ul>                                                                                                             | <p>Levure, foie, rognons, lait en poudre, jaune d'œuf, crottin de chèvre, truite fumée, Gorgonzola, germe de blé, champignons.</p>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Vitamines B9 et B12</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La croissance des tissus maternels durant la grossesse (B9)</li> <li>- La synthèse des acides aminés</li> <li>- Le système immunitaire</li> <li>- Les fonctions psychologiques</li> <li>- La réduction de la fatigue</li> <li>- La formation du sang et des cellules</li> </ul> | <p><b>Vitamine B9</b> : levure, foie, cerfeuil, cresson, persil, épinards, choux, mâche, brocoli, noisettes, amandes, graines de tournesol et de sésame, pois cassés.</p> <p><b>Vitamine B12</b> : rognons, foie, bigorneaux, huîtres, bulots, moules, maquereau, anchois, sardines, crevettes, saumon, thon, jaune d'œuf, steak haché.</p> |