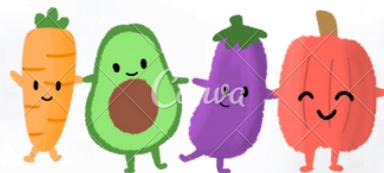


Les vitamines



Vitamine A

Sources :

- Animale (huile de poisson, beurre, foie, lait non écrémé, jaune d'oeuf, fromage)
- Végétale (carotte, patate douce, melon, potimarron, mangue, légumes à feuilles vertes)



Fonctions :

Anti oxydante
Intervient dans :

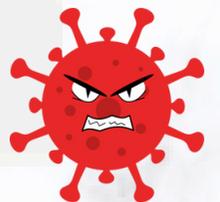


- le mécanisme de la vision
- la croissance des cellules
- la génétique
- le système immunitaire
- la production des hormones



Si carence :

- Sècheresse de la peau, des yeux
- Baisse de l'acuité visuelle
- Faible résistance aux infections
- Pour l'enfant : retard de croissance



Vitamine D

Fonctions :

- Aide l'absorption du calcium et phosphore
- Bénéfique pour le cartilage, les os, les dents
- Permet une contraction musculaire efficace
- Intervient dans la fonction immunitaire
- Régulation hormonale



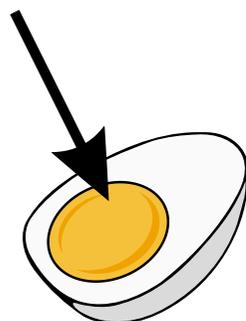
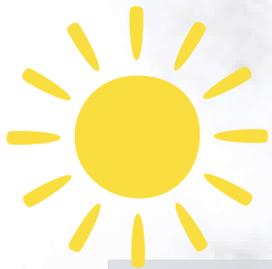
Si carence :

- Ostéoporose
- Dépression hivernale
- Pour l'enfant : rachitisme
- Fractures, déformation osseuse
- Faible tonus musculaire



Sources :

- Poissons gras, huile de foie de morue, lait et produits laitiers non écrémés, jaune d'oeuf, abats
- Ensoleillement (10-15min/j)



Privilégier les petits poissons gras (sardine, hareng, maquereau) car ils contiennent moins de métaux lourds ou autres substances toxiques .

Vitamine E

Fonctions :

- Anti oxydante
- Protection cellulaire
- Antiagrégant = diminue les risques de phlébites, réduit les troubles cardiaques
- Diminution de la fatigue
- Renforcement de la fertilité



Sources :

- Huiles végétales (germes de blé, tournesol, noisette, olive, sésame, maïs...)
- Les céréales
- Fruits oléagineux
- Graines



Si carence (rare):

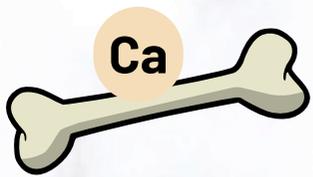
- Atteinte du système nerveux
- Atteinte des yeux
- Trouble de la reproduction
- Faiblesse musculaire



Vitamine K

Fonctions :

- Rôle dans la coagulation sanguine
- Aide à la fixation du calcium sur les os
- Contrôle les états inflammatoires et division cellulaire



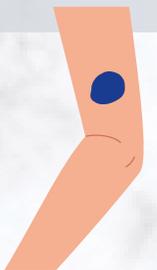
Sources :

- Brocoli, chou, laitue, cresson, blette, épinard, poireaux, endives
- huile de colza, de soja
- viande de bœuf



Si carence:

- Défaut de coagulation donc risque d'hémorragies
- Ecchymoses (bleus)



Attention !
Pour les personnes ayant des bêtabloquants ->
limiter la consommation d'aliments riches en
vitamine K

Vitamine B9

Fonctions :

- Fabrication du matériel génétique
- Formation des globules rouges
- Système immunitaire
- Croissance, développement du fœtus pendant la grossesse
- Système nerveux
- ...



Si carence:

- Anémie
- PB gastro-intestinaux
- Perte de mémoire
- Troubles de la peau, des muqueuses



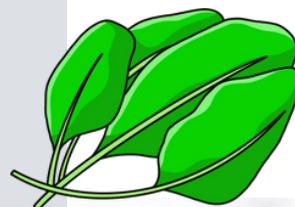
Pour les femmes enceintes:

- Risque prématurité
- Anomalie système nerveux du fœtus
- malformation fœtus
- Avortement spontané



Sources :

- Légumes secs, noix, levure de bière
- Foie
- Epinard, asperge, laitue, betteraves, légumes à feuilles vertes



Vitamine clé pour la femme enceinte

Vitamine B12

Protein

Fonctions :

- Synthèse de protéines impliquées dans la croissance
- Production de l'énergie
- Bon fonctionnement du cerveau
- Système nerveux
- Intervient dans beaucoup d'autres métabolismes importants pour l'organisme



Si carence:

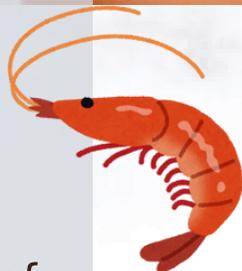
- Fatigue
- PB gastro-intestinaux
- PB nerveux/cérébraux
- Anémie



Sources :

Exclusivement d'origine animale :

- foie, rognons
- poissons gras, crustacés
- bœuf, jaune d'oeuf



**Une carence en vitamine B12 entraîne des troubles neurologiques pouvant être atténués par des compléments alimentaires.
Les végétaliens, pensez à vous compléter!**



Vitamine C

Fonctions :

- Anti oxydant puissant
- Défense contre les infections virales et bactériennes
- Protège les vaisseaux sanguins
- Assimilation du fer non hémérique (fer des végétaux)
- Cicatrisation



Sources :

- Fruits frais
- Légumes frais

Si carence:

- Fatigue
- Pâleur
- Anémie
- Troubles du sommeil



Les fumeurs, augmenter les végétaux , les privilégier crus, avec la peau

Conclusion

Les vitamines sont super importantes pour rester en bonne santé. Chaque vitamine a un rôle spécial dans notre corps.

Les meilleures sources de vitamines se trouvent dans les aliments naturels, comme les fruits, les légumes, les céréales complètes, et les protéines saines.

Pour être en forme, il faut manger un peu de tout. C'est important d'avoir une alimentation variée pour être sûr d'avoir toutes les vitamines dont on a besoin.

