

# TABLE DES VITAMINES

Provitamine A ou Rétinol	
Sources	Jaune d'œufs, beurre, lait, légumes verts (choux). Foie d'animaux, huile foie de morue, carotte crue, beurre, œuf cuit, lait entier
Fonctions	Entretien de la peau et de la muqueuse, <b>détoxification, métabolisme des hormones et des lipides.</b> Très utile pour les sports d'endurance
Carences	Trouble de la vision nocturne, dessèchement de la peau. Trouble de la fonction testiculaire.
Excès	Nausée. Troubles hépatique, céphalées, douleurs osseuse, couleur orange de la peau.
Besoins journaliers homme	800ug
Besoins journaliers femme	800ug
Besoins journaliers sportif	Sportifs 1000ug/ Sportives 800ug

D (calciférol)	
Sources	œufs, <b>huile de foie de morue</b> , poisson gras, beurre, fromages, (+ synthèse cutanée) Lait (entier), foie
Fonctions	<b>Absorption du calcium et magnésium</b> , croissance et minéralisation des os et dents
Carences	<b>Douleur osseuse et musculaire</b> , transparence osseuse marquée, risque de fracture (ostéomalacie), déformation du squelette(rachitisme)
Excès	Troubles digestifs, calcification des tissu, détérioration de certains organes (cœur, poumons, reins)
Besoins journaliers homme	10ug
Besoins journaliers femme	20ug
Besoins journaliers sportif	sportifs (ves) 15ug

E (tocophérol)	
Sources	Amandes, jaune d'œuf, raisins, huiles de tournesol et pépins de raisins, légumes verts, poisson gras Huiles végétales (germe de blé, colza tournesol, arachide, soja, olive), graines oléagineuses (germe de blé, céréales, amandes) margarine, abricot secs
Fonctions	Antioxydant, anti-vieillessement = <b>lutte contre les radicaux libres*</b> , améliore la fonction sexuelle par formation d'hormones
Carences	<b>Anémie* hémolytique</b> , fragilité capillaire lipofuscine, caillots, détérioration du système immunitaire
Excès	Hypertension, action anti-vitamine K à haute dose
Besoins journaliers homme	12mg
Besoins journaliers femme	12mg
Besoins journaliers sportif	Sportifs (ves) 24mg

<b>K (ménaquinone)</b>	
<b>Sources</b>	Foie, tomate, pamplemousse, épinard, avocats, choux de Bruxelles, +synthèse intestinale <b>Choucroute, persil, choux, brocoli, salade, viande</b>
<b>Fonctions</b>	Protection parois vasculaire, <b>coagulation du sang par activation des protéines spécifique</b>
<b>Carences</b>	Hémorragie interne, car sang trop fluide (rare) <b>Excès d'antibiotique, de vitamine E et fer sous forme de suppléments</b>
<b>Excès</b>	Caillots sanguin, troubles hépatique chez les nouveau-nés
<b>Besoins journaliers homme</b>	45ug
<b>Besoins journaliers femme</b>	35ug
<b>Besoins journaliers sportif</b>	néant

<b>hydrosolubles*</b>	
<b>B1 (thiamine)</b>	
<b>Sources</b>	Levure de bière, germe de blé, porc, foie, céréales, pain complet, légumes secs, pistaches, pomme de terre, corn flakes <b>Levure de boulanger, levure sèche, légumes verts cuits</b>
<b>Fonctions</b>	Métabolisme des glucides et lipides en énergie, antalgique, santé du système nerveux et musculaire, <b>"facilite l'élimination de l'acide lactique"</b>
<b>Carences</b>	Béri-béri, léthargie, nausées, dépression, perte d'appétit, <b>faiblesses musculaire</b> , perte de sensibilité (extrémités)
<b>Excès</b>	Elimination par les reins, symptôme inconnus
<b>Besoins journaliers homme</b>	1,3mg
<b>Besoins journaliers femme</b>	1,1mg
<b>Besoins journaliers sportif</b>	<b>Sportifs (ves) 3mg</b>

<b>B2 (riboflavine)</b>	
<b>Sources</b>	Levure de bière, foie, corn flakes, lait écrémé poudre, fromage "bleu" et camembert, amandes, poisson, œufs, champignons
<b>Fonctions</b>	Participation au métabolisme des acides gras*des acides aminés* des glucides de la vitamine B3 et B6, utilisation du fer. <b>Les exercices répétés en augmentent les besoins.</b>
<b>Carences</b>	Lèvres crevassées desséchées, conjonctive, <b>légère anémie</b> , photophobie
<b>Excès</b>	Urine coloré jaune vif, symptômes méconnus
<b>Besoins journaliers homme</b>	1,6mg
<b>Besoins journaliers femme</b>	1,5mg
<b>Besoins journaliers sportif</b>	<b>Sportifs 2,6mg/ Sportives 2,5mg</b>

<b>B3 ou PP (niacine)</b>	
<b>Sources</b>	Levure de bière, foie, volaille, thon, <b>céréales complètes</b> , cacahuètes, pomme de terre, <b>pain complet, soja</b> , sardines
<b>Fonctions</b>	Entretien de la peau et du tube digestif, <b>participe à la</b>

	<b>production d'énergie dans tous les métabolismes</b>
<b>Carences</b>	Fatigue, dépression, éruptions cutanée, perte de poids, diarrhée
<b>Excès</b>	Rougeur du visage, lésion du foie, troubles digestifs
<b>Besoins journaliers homme</b>	14mg
<b>Besoins journaliers femme</b>	11mg
<b>Besoins journaliers sportif</b>	sportifs 17mg/ Sportives 14mg

<b>B5 (acide pantothénique)</b>	
<b>Sources</b>	Levure de bière, foie, viandes œufs, produits laitiers, légumes secs, noisettes, céréales complètes. Levure sèche
<b>Fonctions</b>	Production d'énergie musculaire, renouvellement de la peau et des cheveux, participe à la synthèse des acides gras et du cholestérol, anti-stress.
<b>Carences</b>	Fatigue troubles digestifs, douleur des extrémités (pieds brûlants) "indispensable à la production d'ATP dans la mitochondrie"
<b>Excès</b>	Diarrhée à partir de 10g/jour
<b>Besoins journaliers homme</b>	10mg
<b>Besoins journaliers femme</b>	10mg
<b>Besoins journaliers sportif</b>	sportifs (ves) 20mg à 30mg

<b>B6 (pyridoxine, pyridoxal, pyridoxamine)</b>	
<b>Sources</b>	Abats, viandes, levure, cacao, soja, céréales, nécessite la présence de magnésium pour son assimilation, noix, noisettes, germe de blé, pomme de terre. Viande (foie), sardine, bananes, lentilles, choux-fleurs, thon en conserve
<b>Fonctions</b>	Production d'énergie par transformation des protéines, métabolisme des glucides et des acides aminés, favorise la fonction du système nerveux et des défenses immunitaire, aide à l'absorption du magnésium, "permet une meilleure résistance à l'effort"
<b>Carences</b>	Anémie, dépression, troubles psychiques
<b>Excès</b>	Névrite
<b>Besoins journaliers homme</b>	1,8mg
<b>Besoins journaliers femme</b>	1,5mg
<b>Besoins journaliers sportif</b>	sportifs 4mg/ Sportives 3,5mg

<b>B8 (biotine)</b>	
<b>Sources</b>	Foie, rognons, œufs légumes secs, laitages. Levure sèche, riz complet, avocat, haricots, banane
<b>Fonctions</b>	Synthèse des acides gras, transformation en énergie des aliments
<b>Carences</b>	Nausées, douleur musculaire, chute des cheveux
<b>Excès</b>	
<b>Besoins journaliers homme</b>	50ug
<b>Besoins journaliers femme</b>	50ug
<b>Besoins journaliers sportif</b>	sportifs (ves) 250ug

<b>B9 (acide folique)</b>	
<b>Sources</b>	Foie, levure de bière, épinard, salade verte, persil, choux, germe de blé, noix, œufs, légumes verts. Levure sèche, farine de soja, betterave rouge, endive, choucroute, tomate
<b>Fonctions</b>	Synthèse protéinique, production d'ADN, intéressant durant une grossesse
<b>Carences</b>	Fatigue, baisse d'appétit, troubles psychique, diarrhée, nausée, lésion des muqueuses, asthénie
<b>Excès</b>	Aucune toxicité Pas de risque jusqu'à 50 fois les apports conseillés
<b>Besoins journaliers homme</b>	330ug
<b>Besoins journaliers femme</b>	300ug
<b>Besoins journaliers sportif</b>	Sportifs 430ug/ Sportives 400ug

<b>B12 (cobalamine)</b>	
<b>Sources</b>	Tous produits animaux, foie
<b>Fonctions</b>	Antianémique= formation des globules rouges, croissance des cellules, synthèse d'ADN, rôle antalgique, détoxiquant, anabolisant
<b>Carences</b>	Fatigue jambes dures à l'effort, baisse de l'appétit, anémie, détérioration du système immunitaire. Fréquent chez les végétariens
<b>Excès</b>	Acné juvénile
<b>Besoins journaliers homme</b>	2,5ug
<b>Besoins journaliers femme</b>	2,5ug
<b>Besoins journaliers sportif</b>	sportifs (ves) 4ug

<b>C (acide ascorbique)</b>	
<b>Sources</b>	Fruits, légumes (choux), agrumes, kiwi, cassis, poivrons, cresson, citrons, fenouil, persil, églantier, fruits rouges Cerise acérola, fruits exotique (mangue...)
<b>Fonctions</b>	Stimule les défenses immunitaires, augmente la quantité de glycogène du foie et des muscles, facilite l'assimilation du fer et du calcium d'origine végétal, accroît le tonus et la récupération, et est antioxydant.
<b>Carences</b>	Fatigue, baisse d'appétit, cicatrisation plus lente, carence grave = scorbut, trouble mentaux, faiblesse musculaire, anorexie
<b>Excès</b>	Insomnie, excitation, calcul rénaux, maux de tête, troubles stomacal
<b>Besoins journaliers homme</b>	110mg
<b>Besoins journaliers femme</b>	110mg
<b>Besoins journaliers sportif</b>	sportifs (ves) 220mg