

Les vitamines

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Les **vitamines** sont des substances organiques simples qui participent à de nombreux métabolismes cellulaires, ce qui les rend essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Elles ont des rôles très divers : protection antioxydante, production d'énergie, fonctionnement de l'immunité, etc. En s'associant aux enzymes, les vitamines potentialisent leurs actions au sein de l'organisme.

Elles doivent être apportées par l'alimentation (fruits, légumes, poissons gras ...) car notre organisme est incapable, dans la plupart des cas, de les synthétiser.

Les vitamines jouent un rôle crucial dans le maintien de notre **santé**, notamment en agissant comme **antioxydants** qui protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres. L'apport adéquat en vitamines est essentiel pour éviter les carences et maintenir un bon fonctionnement du corps. La **biotine**, par exemple, est indispensable pour la santé des cheveux et de la peau, tandis que l'acide ascorbique, ou vitamine C, est reconnu pour renforcer les défenses immunitaires. Pour satisfaire nos apports journaliers en vitamines et minéraux, il est recommandé de consommer une alimentation variée incluant des poissons riches en oméga-3 et en magnésium. Une carence en ces nutriments peut affaiblir notre système immunitaire et entraîner divers problèmes de santé.

Pour bénéficier d'une **alimentation équilibrée** et riche en vitamines, il est conseillé de diversifier ses sources alimentaires. Le poisson, les légumineuses, et les noix sont d'excellentes sources de [zinc](#), un minéral essentiel pour la fonction immunitaire et la cicatrisation des plaies. Les œufs, quant à eux, sont riches en protéines et en vitamines, tandis que la levure de bière constitue une source précieuse de vitamines B. Les carottes, avec leur forte teneur en bêta-carotène, sont excellentes pour la santé des yeux. La viande apporte des protéines de haute qualité, et les huiles végétales, notamment l'huile d'olive, sont riches en vitamines [E](#) et [K](#), contribuant ainsi à une alimentation saine et équilibrée.

En France, les différentes enquêtes nutritionnelles ont révélé qu'il existe de nombreux risques de déficiences en micronutriments au sein de la population. Sont concernés les hommes et les femmes à tout âge de la vie. Certains groupes de population sont jugés plus à risque : les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées.

Les vitamines sont classées en 2 groupes :

1 - Les vitamines liposolubles

Les vitamines liposolubles sont solubles dans les graisses, absorbées en même temps que les graisses et stockées dans l'organisme. Il s'agit des vitamines A, D, K, E.

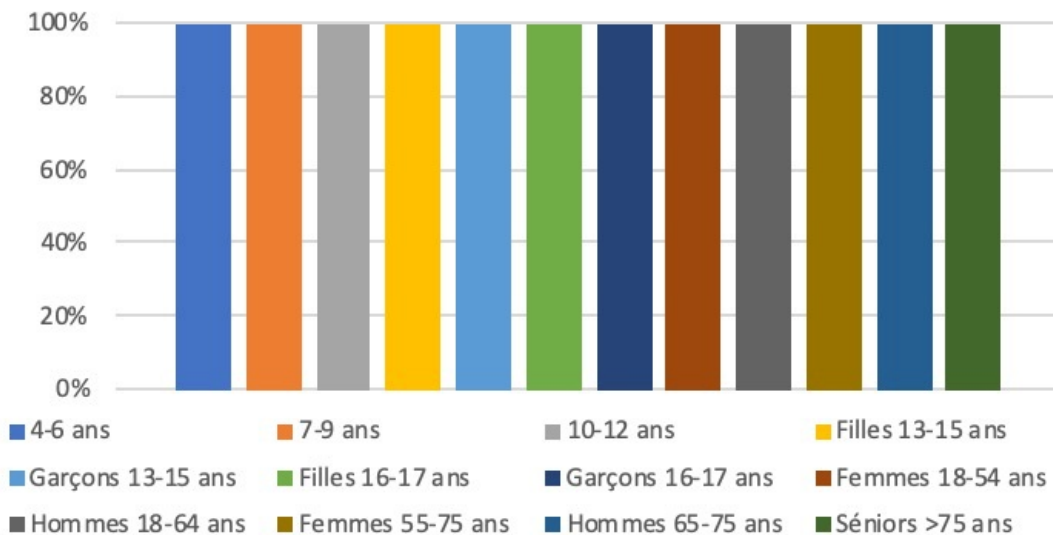
Elles participent par exemple à une bonne vision et à la croissance osseuse. Elles jouent un rôle dans la coagulation sanguine, la synthèse des hormones et la fertilité.

La vitamine D

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2

100% de la population française (adultes et enfants) a des apports alimentaires insuffisants en vitamine D, selon l'étude INCA 2

Prévalence d'apports inadéquats en **vitamine D** dans la population française (INCA 2, rapport ANSES 2015)



On trouve de la vitamine D dans les aliments suivants :

Hareng, maquereau, saumon, sardines, thon, flétan, œuf, huile de foie de morue, girolles, foie de veau.

Certaines populations ont des besoins accrus en vitamine D : personnes s'exposant peu au soleil, personnes âgées en maison de retraite (seniors), femmes enceintes ou allaitantes, fumeurs, personne à peau sombre, personnes en surpoids, personnes présentant un déséquilibre cardiovasculaire, hépatique ou rénal, personnes sous régimes restrictifs (hypocaloriques, végétariens), les nourrissons, enfants et adolescents

Les propriétés de la vitamine D :

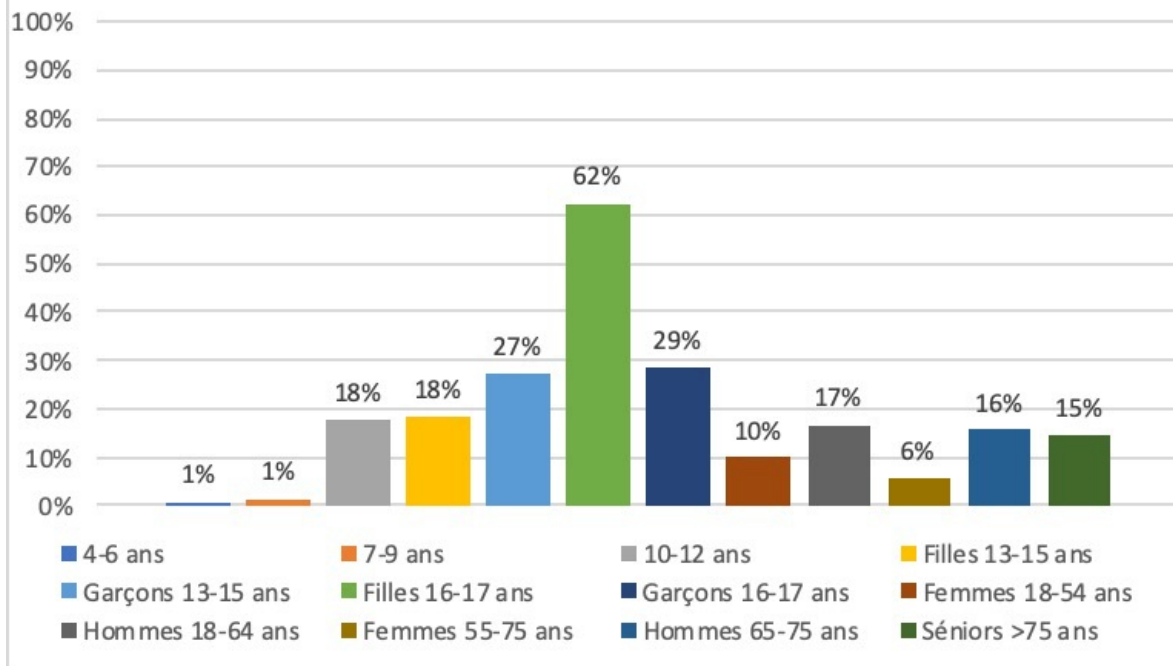
- Elle participe au maintien d'une bonne santé osseuse et dentaire et est essentielle à la croissance osseuse des enfants
- Elle contribue à l'absorption du calcium et du phosphore et à leur utilisation par l'organisme
- Elle participe au maintien des fonctions musculaires
- Elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire
- Elle intervient dans le processus de la division cellulaire

[> Découvrez nos compléments alimentaires vitamine D](#)

La vitamine E (tocophérols)

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2

Prévalence d'apports inadéquats en vitamine E dans la population française (INCA 2, rapport ANSES 2015)



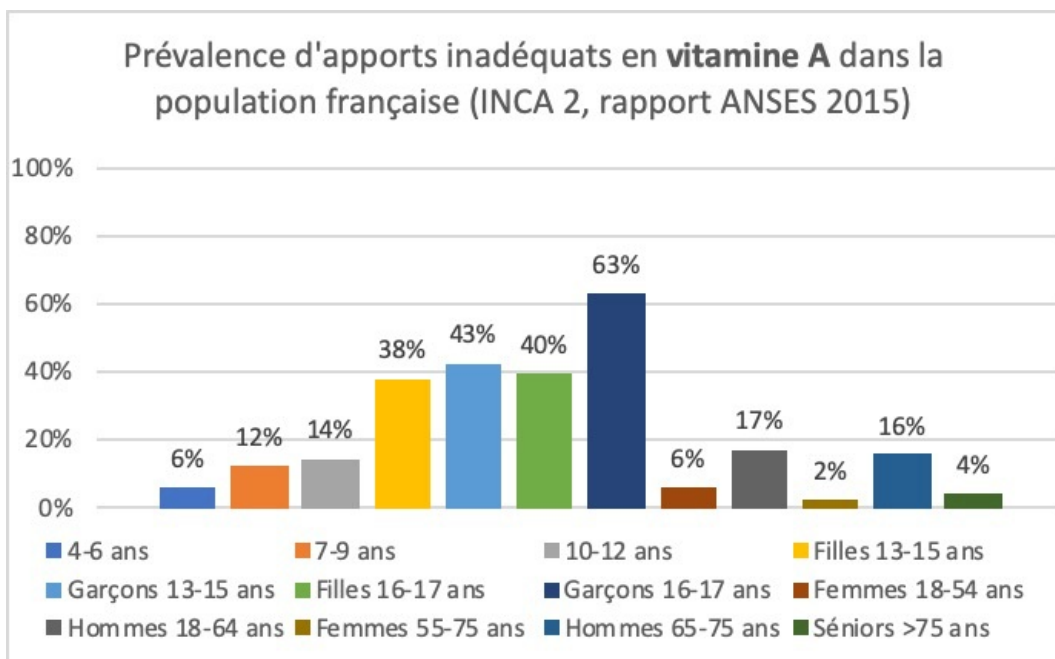
La principale source de vitamine E dans notre alimentation sont les huiles. On la trouve notamment dans l'huile de germe de blé, l'huile de colza ou l'huile de tournesol. Les fruits à coques peuvent apporter également de la vitamine E : amandes, graines de tournesol, noisettes, et pignons de pin.

La vitamine E **protège les cellules du stress oxydatif** : elle représente la principale protection antioxydante des membranes de nos cellules. Elle fonctionne en synergie avec la vitamine C qui permet de régénérer la vitamine E lorsqu'elle est oxydée..

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de la vitamine E](#)

La vitamine A (rétinol ou beta-carotène)

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2



La principale source de vitamine A dans l'alimentation des français sont les abats, surtout le foie. On trouve également de la vitamine A dans le pissenlit, le fenouil, les épinards, le jaune d'œuf et le beurre.

Les fonctions physiologiques de la vitamine A :

- Elle participe au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Elle participe au maintien d'une vision normale.
- Elle participe au maintien d'une peau normale

- Elle participe au maintien de muqueuses normales (intestinale par exemple)
- Elle favorise l'absorption du fer.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de la vitamine A](#)

2 - Les vitamines hydrosolubles

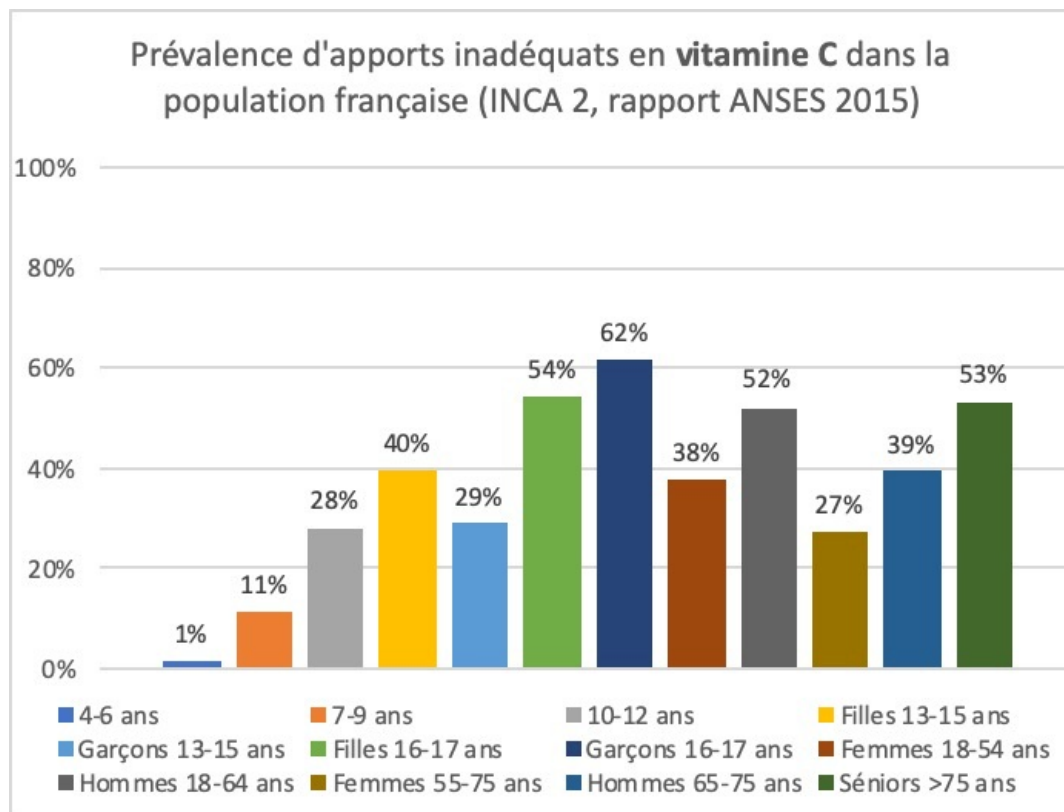
Les vitamines hydrosolubles sont quant à elles solubles dans l'eau, non stockées dans l'organisme car tout excès sera éliminé par voie urinaire.

Il s'agit des vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.

Elles sont essentielles au métabolisme des macronutriments (glucides, lipides, protéines) pour les transformer en énergie, à la synthèse de certaines hormones, à la qualité de la peau, au bon fonctionnement du système nerveux...

La vitamine C (acide L-ascorbique)

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2



Les Français obtiennent la majorité de leur vitamine C grâce à la consommation de fruits et de légumes. On trouve la vitamine C dans certains fruits (cassis, kiwi, orange et pamplemousse) et dans la plupart des végétaux, en particulier dans les poivrons, les brocolis, les épinards, la salade, les endives et pommes de terre.

Les fonctions physiologiques de la vitamine C :

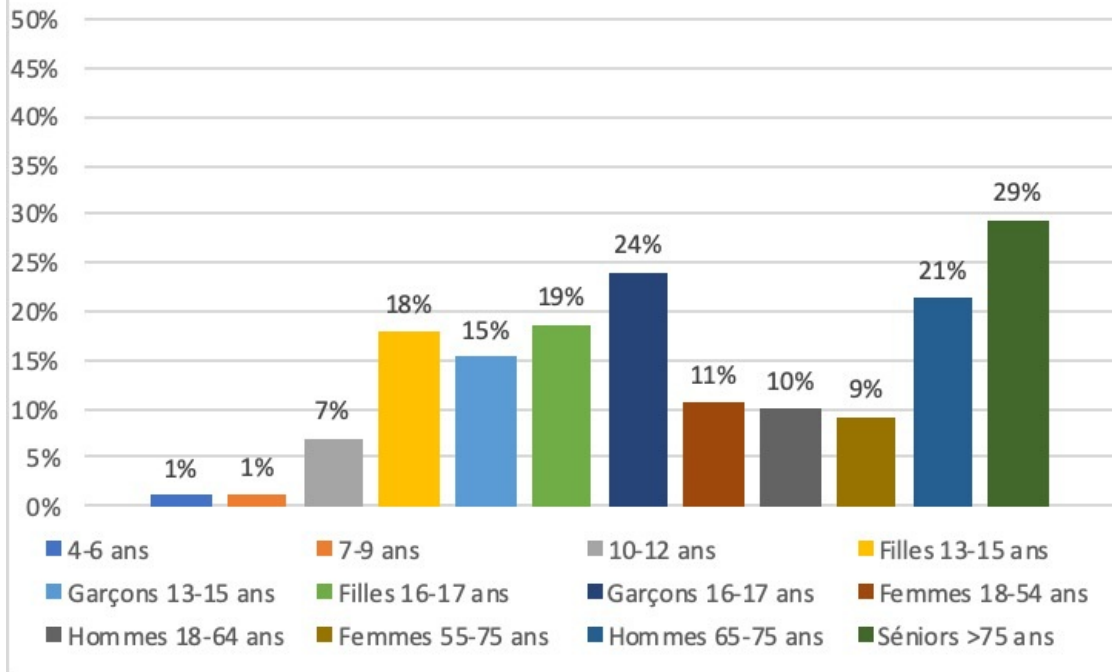
- Aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et participe à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- Aide à réduire la fatigue et accroît l'absorption de fer.
- Participe à la formation de collagène pour assurer le fonctionnement normal de certains tissus (vaisseaux sanguins, os, cartilages, gencives, peau, dents).
- Participe au métabolisme énergétique normal.
- Participe au fonctionnement normal du système nerveux et aide à maintenir des fonctions psychologiques normales.
- Participe au fonctionnement normal du système immunitaire.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de la vitamine C](#)

La vitamine B1 (thiamine)

% de déficiences dans la population française selon l'étude INCA 2

Prévalence d'apports inadéquats en **vitamine B1** dans la population française (INCA 2, rapport ANSES 2015)



On trouve la vitamine B1 dans la levure sèche, la courgette, le jus de mandarine, l'asperge, la blette et dans le turbot.

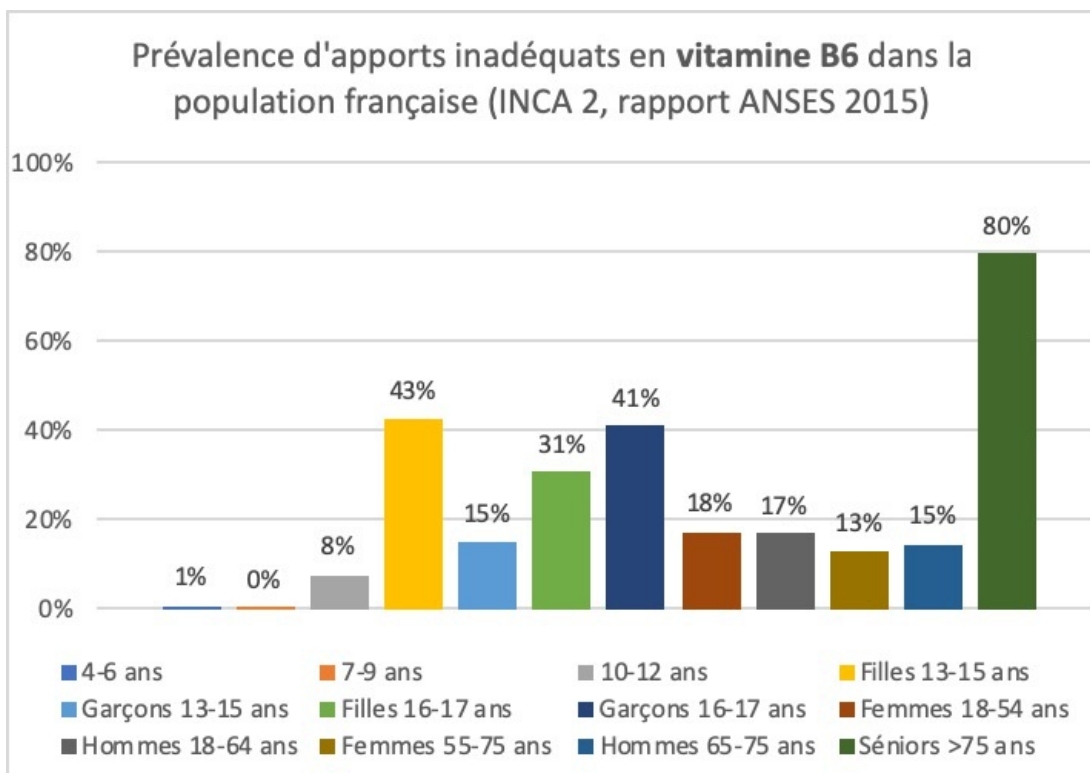
Les fonctions physiologiques de la vitamine B1 :

- aide à un métabolisme énergétique normal
- aide au fonctionnement normal du système nerveux et aide à maintenir des fonctions psychologiques normales.
- participe à une fonction cardiaque normale.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de la vitamine B1](#)

La vitamine B6 (pyridoxal et pyridoxine)

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2



La vitamine B6 est contenue dans beaucoup d'aliments, en petites quantités. Les aliments les plus riches sont les produits animaux (viandes, abats, poissons), mais on trouve également la vitamine B6 dans le son de blé, les levures, les épinards, les brocolis, les haricots verts, les choux fleurs, la tomate et le chou rouge.

Les fonctions physiologiques de la vitamine B6

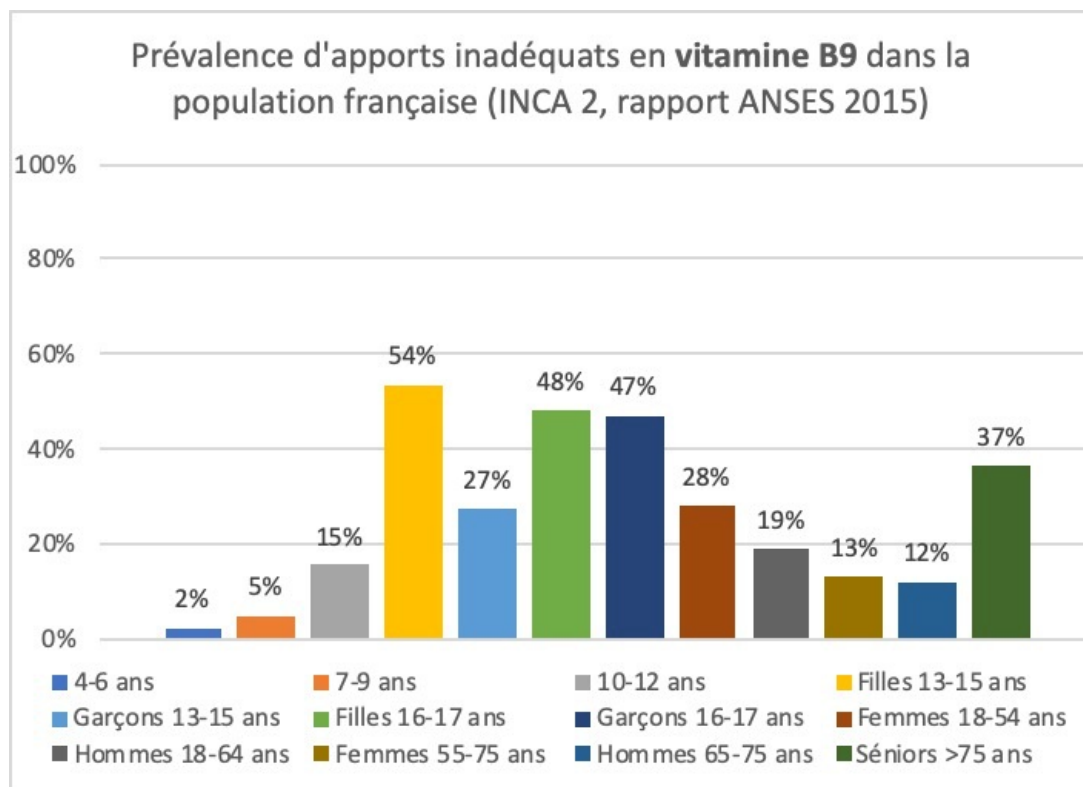
La vitamine B6 est le cofacteur d'une centaine d'enzymes, qui nécessitent la présence de cette vitamine pour fabriquer certaines protéines, hormones, neurotransmetteurs, etc. La vitamine B6 participe ainsi :

- à réguler l'activité hormonale.
- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- à la formation de globules rouges.
- au fonctionnement normal du système nerveux et aux fonctions psychologiques normales.
- à réduire la fatigue.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de la vitamine B6](#)

La vitamine B9 (acide folique ou folates)

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2



Les Français obtiennent une grande part de leur vitamine B9 grâce aux fruits et surtout aux légumes. En effet, on trouve la vitamine B9 en particulier dans les asperges, les épinards, la mâche, la betterave crue, les petits pois frais.

Les fonctions physiologiques de la vitamine B9

La vitamine B9 est un cofacteur indispensable au fonctionnement de nombreuses enzymes qui produisent certaines protéines, neurotransmetteurs et acides nucléiques (éléments de base de l'ADN). C'est pour cela que l'acide folique est indispensable au bon développement du fœtus et qu'un statut adéquat est demandé avant la conception. La vitamine B9 participe également :

- à réduire la fatigue.
- à la formation du sang.
- à des fonctions psychologiques normales.
- à la croissance des tissus maternels durant la grossesse.
- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- au métabolisme normal de l'homocystéine.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de la vitamine B9](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Découvrez tous les bienfaits des vitamines



1. Catégorie Système immunitaire ,

Assurer une bonne croissance et renforcer le système immunitaire à l'adolescence

07/05/2019
2 minutes de lecture

L'**adolescence** est une phase clé durant laquelle l'alimentation est importante.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Nos études scientifiques et cliniques ,

Étude Énerginat Vitalité Continue

10/05/2019
81% des sujets sont satisfaits d'ÉNERGINAT Vitalité Continue.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l'enfant

23/08/2020

L'enfance est une période clé où s'installe un besoin accru en **énergie**.

[Lire la suite](#)