

# ■ LES VITAMINES ■

## 1. Définition

Substances organiques indispensables à la vie, plus précisément à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme et qui agissent à très faibles doses.

## 2 RÔLE DES VITAMINES

Rôle fonctionnel :

Elles interviennent dans les réactions biologiques qui se déroulent dans l'organisme. Chaque vitamine a un rôle bien précis. Pas de rôle énergétique, pas de rôle plastique.

## 3 SOURCES

L'organisme ne sait pas les fabriquer, l'alimentation doit les apporter en quantités et en qualités.

## 4 CONSÉQUENCES D'UN APPORT INSUFFISANT

Le besoin journalier de chacune des vitamines varie d'un individu à un autre et évolue en fonction de l'état physiologique, de l'activité physique, de la saison et de certaines habitudes de vie telle que le tabagisme.

- Un apport insuffisant d'une ou plusieurs vitamines provoque une carence
- Une privation de vitamines prolongée provoque des maladies graves célèbres dans l'histoire appelées **avitaminoses** : SCORBUT, BERI-BERI, RACHITISME.

Les nutritionnistes conseillent des apports quotidiens de quelques milligrammes à quelques microgrammes.

## 5 FACTEURS FAVORISANT UNE CARENCE

- Déséquilibre alimentaire
- Croissance, grossesse, tabac
- Stress, pollution

**Remarque :** A l'inverse l'organisme ne supporte pas trop de vitamines. Risque de survitaminose.

### **Les vitamines sont généralement classées en fonction de leur solubilité**

- Les vitamines **liposolubles** : **A D E K**
- Les vitamines **hydrosolubles** : **C B** (diffusion dans l'eau par trempage et par cuisson).

Pour préserver les vitamines hydrosolubles il faut :

- Éviter le trempage prolongé
- Limiter la quantité d'eau et le temps de cuisson
- Préférer les cuissons à la vapeur soit 20 % de perte contre 30 % à 50 % pour les autres.
- Consommer tous les jours des fruits et légumes crus.

**Les vitamines sont des substances fragiles,  
Elles sont sensibles à différents facteurs :**



## ↳ Sensibilité à l'air

- Facteurs favorisant l'oxydation : chaleur, P H neutre (pas d'acidité), présence de certains enzymes, présence de certains métaux.
- 
- Facteurs limitant l'oxydation : froid, P H acide, le blanchiment.

## ↳ APPLICATIONS CULINAIRES

Pour conserver le pouvoir vitaminique il faut :

- Limiter la durée du stockage (les épinards perdent – 50 % de vitamines C en 48H).
- Conserver au froid
- Eplucher à l'aide d'un couteau inoxydable
- Blanchir les légumes
- Presser le jus de fruits au dernier moment
- Préférer le lait U.H.T.

## ↳ Sensibilité à la lumière

Les vitamines du groupe B sont altérées par l'action de la lumière (ultra violets).

Il faut donc conserver les aliments riches en vitamines du groupe B à l'abri de la lumière par exemple le lait.

### CLASSIFICATION DES ALIMENTS

	Vitamines	Avitaminose	Carences	Rôles dans l'organisme	Sources
<b>Vitamines liposolubles</b>	<b>A</b> <b>Croissance</b>	Xérophtalmie	Retard de croissance Lésions oculaires Lésions cutanées	Croissance Vue et vision nocturne Peau	Matières grasses Œufs Foie
	<b>D</b> <b>Anti rachitique</b>	Rachitisme	Déminéralisation Spasmodie	Anti rachitisme Assimilation et fixation du calcium	Pas de source fabriquée par l'organisme Soleil
	<b>E</b> <b>Anti vieillissement</b>	Anémie Prématurité	Trouble de l'absorption des graisses Altération du tissu conjonctif	Protège les graisses Bon état du tissu nerveux Fertilité	Huiles et margarines végétales. Maïs, colza, soja
	<b>K</b> <b>Anti hémorragique</b>	Hémorragie	Trouble de la coagulation	Coagule le sang Croissance	Légumes verts Epinards, tomates, pois, chou
<b>Vitamines Hydrosolubles</b>	<b>C</b> <b>Anti fatigue</b>	Scorbut	Fatigue Mauvaise résistance aux infections	Anti fatigue Défense immunitaire Absorption du fer	Fruits, agrumes, légumes, chou
	<b>B</b> <b>Système nerveux</b>	Béribéri	Troubles nerveux	Bon état du système nerveux Croissance	Viandes de porc Légumes secs Abats
	<b>Bz ou PP</b> <b>Molécules énergétiques</b>	Pelade (Maladie de peau)	Fatigue Lésions cutanées Perte d'appétit	Fonctionnement des cellules et des molécules énergétiques	Foie viandes et volailles Poissons et champignons
	<b>B12</b> <b>Anti anémie</b>	Anémie Troubles neurologiques	Fatigues Perte d'appétit Douleur Perte de mémoire	Formations des globules rouges	Viande de bœuf Foie

