

Vitamine A

Rôle

- Favorise la croissance
- Améliore la vision (antixérophtalmique)
- Immunité

Conséquence de la carence

- Croissance ralentie
- Altération des épithéliums
- Cécité
- Héméralopie

Où la trouver?

Beurre, œuf, lait, fromages, abats, carottes, légumes à feuilles vert sombre, légumes crucifères, petits pois.

Vitamine B6

Rôle

- Métabolisme des lipides et des acides aminés
- Soutient l'immunité et recycle l'homocystéine (substance toxique qui s'accumule dans les artères et le cerveau)
- Synthèse de la vitamine B3 et de la taurine
- Fixe le magnésium

Conséquence de la carence

- Lésions Cutanées
- Trouble neurologiques (convulsions)
- Polynévrites

Où la trouver?

Foie, levures, germe de blé, lentilles, choux-fleurs, bananes, viandes et poissons.

Vitamine B9 (Acide folique)

Rôle

- Synthèse des purines, pyrimidines et acides aminés
- Méthylation de l'ADN, de l'ARN et des protéines
- Recycle l'homocystéine (substance toxique qui s'accumule dans les artères et le cerveau)

Conséquence de la carence

- Troubles digestifs
- Troubles neurologiques
- Asthénie

Où la trouver?

Légumes verts, les graines comme le maïs et le pois chiches, le foie

Vitamine B12

Rôle

- Métabolisme des acides nucléiques
- Synthèse de la méthionine
- Synthèse de l'ADN
- Anti-anémique (rôle important dans l'hématopoïèse)

Conséquence de la carence

- Anémie de Biermer
- Glossite
- Douleurs neurologiques

Où la trouver?

Abats, bœuf, agneau, coquillages, poissons gras, œufs, fromage.

Vitamine C

Rôle

- Synthèse du collagène
- Fabrication de la noradrénaline
- Synthèse des globules rouges
- Anti-scorbutique
- Stimulation des défenses naturelles et immunitaires
- Antioxydant
- Chélateur du plomb

Conséquence de la carence

- Scorbut
- Poly-infections et septicémies
- Maladies cardio-vasculaires et hypertension

Où la trouver?

Dans les fruits et légumes, notamment : kiwis, agrumes, crucifères, poivron, fraises, cassis.

Vitamine D

Rôle

- Antirachitisme
- Favorise l'absorption du calcium et du phosphore
- Immunité (maladie auto-immunes et cancer)
- Anti-inflammatoire

Conséquence de la carence

- Rachitisme
- Ostéomalacie
- Hypoparathyroïdie

Où la trouver?

Poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines en boîte, dans le foie de morue... et bien sûr en s'exposant aux beaux jours 15 à 20 minutes par jour au soleil vers la mi-journée (torse nu, visage protégé), suffisamment pour obtenir une légère coloration rosée de la peau.

Vitamine E

Rôle

- Antioxydant, surtout de la vitamine A
- Anti-inflammatoire
- Anti-stérilité

Conséquence de la carence

- Stérilité
- Anémie hémolytique du nouveau-né

Où la trouver?

Huiles vierges d'olive et de colza, amandes, noisettes, cacahuètes, épinards, avocat.