

Rappel sur les vitamines

<i>Vitamine</i>	<i>Origine</i>	<i>Rôle</i>
A Rétinol et Pro- vitamine A	Foie animal - Jaune d'oeuf - Matière grasse du lait Bêta-carotène (provitamine A) : Légumes (carottes, épinards...) - Certains fruits (abricots, melons...)	Participe aux mécanismes de la vision Indispensable à la croissance et au bon état de la peau et des muqueuses (gencives) Permet l'assimilation des lipides Aide à lutter contre les infections Le bêta-carotène joue un rôle essentiel dans la lutte anti-radicalaire
B₁ Thiamine	Foie - Viande - Poisson - Lait - Oeufs - Certaines levures - Germe de céréales - Légumes - Fruits	Régit le métabolisme des glucides, des lipides et des acides aminés Facilite la transmission de l'influx nerveux et combat ainsi les phénomènes de stress
B₂ Riboflavine	Foie - Viande - Poisson - Lait - Oeufs - Certaines levures - Germe de céréales - Légumes - Fruits	Intervient dans la formation d'enzymes Régule le métabolisme hormonal (stimule l'action de l'insuline) Essentielle au métabolisme des glucides, lipides et protides Participe à la production d'énergie nécessaire au métabolisme cellulaire
B₃ Niacine ou PP	Foie - Viande - Rognons - Poisson Céréales - Légumes - Fruits - Levure de bière	Essentielle aux métabolismes des glucides, lipi- des et protides. Action réductrice sur la tension et le taux de cholestérol Participe à la production d'énergie nécessaire au métabolisme cellulaire et à la transmission de l'influx nerveux.
B₅ Acide pantothénique	Foie - Viande - Rognons - Jaune d'oeuf - Certaines levures - Légumes (pommes de terre, choux) - Fruits - Lait	Indispensable à la croissance. Indispensable au système nerveux central Action bénéfique au niveau des phanères et des muqueuses de la peau Aide à la cicatrisation
B₆ Pyridoxine	Foie - Viande - Rognons - Poisson Certaines levures - Céréales - Légumes verts - Fruits (bananes)	Essentielle au métabolisme des protéines et des acides aminés et au métabolisme des acides gras Indispensable à la régénération des globules rouges Aide au bon fonctionnement du système nerveux

<i>Vitamine</i>	<i>Origine</i>	<i>Rôle</i>
B₈ Biotine	Foie - Légumes (champignons) - Céréales - Oléagineux (noix, cacahuètes...) - Chocolat - Jaune d'oeuf - Lait	Participe à de nombreuses réactions cellulaires de synthèse biochimique, des acides gras et des acides nucléiques en particulier Aide à la qualité des phanères et de la peau
B₉ Acide folique	Foie - Germes de céréales - Légumes à feuilles (épinards, choux-fleurs...) - Lait	Indispensable à la formation des acides nucléiques et à la reproduction cellulaire. Participe à la formation de l'hémoglobine et prévient certaines formes d'anémies Intervient dans la croissance Prévient des malformations du tube neural
B₁₂ Cyano-cobalamine	Foie - Rognons - Viande - Poisson Jaune d'oeuf - Coquillages (huîtres, palourdes...) - Produits laitiers	Participe à de nombreuses réactions enzymatiques Intervient dans la régénération des tissus Indispensable à la synthèse des acides nucléiques et des protéines, ainsi qu'à la multiplication des globules rouges
C Acide ascorbique	Tous les fruits (principalement les agrumes) - Légumes (salades, pommes de terre...) - Abats	Stimule l'immunité Favorise l'assimilation du fer Participe à la synthèse du collagène Antioxydant biologique : piège les radicaux libres, régénère la vitamine E oxydée
E Tocophérols	Huiles végétales - Foie - Germes de céréales - Légumes verts - Oeufs - Lait - Beurre	Antioxydant biologique Protège les membranes cellulaires d'où son action anti-vieillessement Préserve de l'oxydation la vitamine A et les acides gras essentiels
F Acides gras polyinsaturés	Huiles végétales essentiellement première pression à froid (onagre, bourrache...)	Assure la structure des membranes cellulaires Intervient dans la synthèse de la lécithine, de la myéline et des prostaglandines