NutriFacts

Vitamines

Nestlé

Good Food, Good Life

NutriFacts

Les dix questions les plus fréquentes

Invisibles et indétectables au goût, les vitamines sont indispensables à notre santé. Même présentes en quantités infimes, elles ont un effet important : elles renforcent notre système immunitaire et sont bénéfiques pour le système nerveux.

À l'ère de la restauration rapide et de la «mauvaise conscience alimentaire», beaucoup de nos contemporains pensent souffrir de carences en vitamines et compensent un déséquilibre alimentaire en avalant des suppléments de vitamines. Qui d'entre nous n'a pas eu recours à la vitamine C ou aux suppléments multivitaminés pour prévenir les rhumes, ou consommé des boissons énergisantes ou des «compléments alimentaires» pour donner un coup de pouce à sa forme physique et mentale ? Nous avons besoin des vitamines pour vivre, c'est indéniable. La question est seulement de savoir quelles quantités de quelles vitamines nous sont réellement indispensables, et quels aliments nous fournissent un apport vitaminique optimal et équilibré. L'excès de vitamines peut-il être nocif pour la santé ? Vous trouverez dans la suite de cette brochure les réponses aux 10 questions les plus importantes concernant les vitamines.

Catégories de vitamines

1. Qu'est-ce qu'une vitamine ?

Le terme «vitamine» se compose des mots latins «vita» = vie et «amin» = azoté.

À ce jour, 13 vitamines ont été identifiées. Elles se répartissent en vitamines liposolubles et en vitamines hydrosolubles.

Parmi les **vitamines hydrosolubles** (c'est-à-dire solubles dans l'eau), on trouve les vitamines B et C, que le corps humain ne peut stocker qu'en quantités négligeables. C'est pourquoi il est important d'en consommer quotidiennement dans notre alimentation. Tout excès étant normalement évacué par les reins, un surdosage est presque impossible.

En revanche, les **vitamines liposolubles A, D, E et K** (c'est-à-dire solubles dans les graisses) sont en partie stockées par le corps humain. Un excès de ces vitamines peut donc nuire à notre santé. Pour pouvoir être exploitées par notre organisme, les vitamines liposolubles doivent être consommées avec des graisses. Il est donc conseillé d'accommoder par exemple les carottes avec un peu d'huile de colza, afin de faciliter l'absorption du bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) qu'elles contiennent.

Les vitamines hydrosolubles

Vitamine B1 - Thiamine
Vitamine B2 - Riboflavine
Vitamine B6 - Pyridoxine
Vitamine B12 - Cobalamine
Niacine
Biotine
Acide pantothénique
Acide folique
Vitamine C

Les vitamines liposolubles

Vitamine A
Vitamine D
Vitamine E
Vitamine K

2. A quoi servent les vitamines ?

Les vitamines sont indispensables à la vie. Notre corps n'étant pas capable de synthétiser lui-même la plupart d'entre elles, nous devons les consommer dans notre alimentation. Les vitamines, séparément mais aussi en combinaison, assurent une multitude de fonctions dans notre organisme. Sans elles, la survie est impossible, même si l'apport en autres nutriments est suffisant.

Les vitamines sont indispensables à de nombreux processus métaboliques. Elles participent par exemple à la synthèse des hormones, des enzymes et des cellules sanguines. Les os, la peau, les muscles, les nerfs et notre système immunitaire sont également tributaires des vitamines.

Vitamine	Importance pour
Vitamine A	Vue, peau, croissance
Vitamine D	Os, dents, absorption de calcium
Vitamine E	Protection des cellules du corps, formation des globules sanguins
Vitamine K	Coagulation du sang, constitution des os
Vitamines B (B1, B2, B6, B12, niacine, biotine, acide pantothénique)	Processus métaboliques, production d'énergie à partir des protéines, des lipides et des glucides, fonctionnement nerveux, formation des globules sanguins, peau
Acide folique (une vitamine B)	Formation de cellules sanguines et somatiques, développement du système nerveux du fœtus
Vitamine C	Protection des cellules du corps, défenses immunitaires, tissu conjonctif, système nerveux, absorption de fer

3. Où trouve-t-on des vitamines ?

Une alimentation équilibrée est le moyen le plus simple et le plus agréable au goût d'obtenir la ration adéquate de vitamines. Une alimentation équilibrée et variée selon le modèle de la pyramide alimentaire suisse, basée en particulier sur les fruits, les légumes ainsi que les céréales complètes et les produits laitiers, permet de couvrir nos besoins en vitamines, mais aussi en matériaux végétaux secondaires et en fibres alimentaires.

Vitamine	Bonnes sources
Vitamine A	Aliments d'origine animale : foie, poisson, œufs, beurre, fromage Bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) : légumes (par ex. carottes, épinards, brocoli), fruits (par ex. abricots, mangues)
Vitamine D	Lumière du soleil, poissons gras, champignons, oeufs
Vitamine E	Huiles végétales (par ex. huile de tournesol, huile de colza ou huile de germe de blé), noisettes, noix, pain complet
Vitamine K	Légumes verts (par ex. épinards, brocoli), lait et produits laitiers, viande, œufs, pommes de terre
Vitamine B1	Céréales complètes, foie, viande de porc, légumineuses, pommes de terre
Vitamine B2	Lait, produits laitiers, viande, œufs, céréales complètes, foie, poisson de mer
Vitamine B6	Viande, foie, poissons, lait, légumes verts, céréales complètes, pommes de terre
Vitamine B12	Aliments d'origine animale (par ex. foie, poisson, œufs, lait, fromage)
Niacine	Viande, poisson, noix, champignons, pommes de terre
Biotine	Foie, flocons d'avoine, œufs, champignons, lentilles
Acide pantothénique	Viande, céréales complètes, fruits, légumes
Acide folique	Légumes verts (par ex. brocoli, épinards), tomates, céréales complètes, pommes de terre
Vitamine C	Fruits (par ex. fraises, kiwis, oranges, citrons), légumes (par ex. poivrons, brocoli, fenouil, choux-fleurs, choux de Bruxelles)

4. De quelle quantité de

C'est le dosage qui compte ! Le corps humain n'étant pas capable, à de rares exceptions près et pour de très petites quantités, de produire des vitamines, il est dépendant des apports externes. Mais il serait faux de penser que plus les apports sont importants, mieux c'est. D'une manière générale, les quantités de vitamines dont nous avons besoin sont très faibles; c'est pourquoi les vitamines sont également appelées «micronutriments».

Vitamine D – la vitamine du soleil

La vitamine D est importante pour l'absorption de calcium et de phosphate, et donc pour la constitution d'os solides. Mais elle a également d'autres fonctions : elle accroît la force musculaire, réduit le risque de diabète et diminue l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

L'homme est capable de produire lui-même de la vitamine D à l'aide du rayonnement UVB du soleil. Toutefois, la production de vitamine D par le corps humain dépend notamment de la latitude, de la saison et du moment de la journée, de l'âge de la peau, de la pigmentation de la peau et de l'usage ou non de crème solaire. En Suisse, la production de vitamine D par le biais des rayons du soleil n'est possible que de mars à octobre, entre 10 heures et 15 heures environ. Au cours des mois d'hiver, les carences en vitamine D ne sont donc pas rares et une supplémentation est conseillée.

Vitamine B12

La vitamine B12 est essentiellement présente dans les aliments d'origine animale. La choucroute et la bière constituent des exceptions : la vitamine y est produite par les bactéries et les levures. Les végétaliens doivent donc être vigilants quant à leurs apports en vitamine B12.

vitamines ai-je besoin ?

Le tableau suivant indique les besoins quotidiens moyens en vitamines pour des adolescents et des adultes. Une alimentation équilibrée permet normalement d'atteindre les apports quotidiens recommandés.

Vitamine	Quantité recommandée par jour	Exemples d'aliments (taille d'une portion)	Teneur en vitamines des exemples
Vitamine A	0,8 – 1,1 mg	120 g de carottes	1,9 mg
Vitamine D	15 µg (à partir de 60 ans : 20 µg)	150 g de thon	8,1 µg
Vitamine E	12 - 15 mg	10 g d'huile de tournesol 20 g de noisettes	6,3 mg 5,3 mg
Vitamine K	60 - 80 µg	120 g de brocoli	185 µg
Vitamine B1 (thiamine)	1,0 – 1,3 mg	150 g de viande de porc 50 g de flocons d'avoine	1,4 mg 0,3 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	1,2 – 1,5 mg	120 g de champignons 200 ml de lait	0,5 mg 0,3 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,2 – 1,6 mg	120 g de chou-fleur 200 g de pommes de terre (cuites)	0,3 mg 0,5 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	3 µg	150 g d'escalope de porc 1 œuf (60 g)	1,5 µg 3,7 µg
Acide folique	300 µg (en période de grossesse 550 µg et d'allaitement : 450 µg)	120 g d'épinards 120 g de tomates	230 µg 29 µg
Niacine	13 - 17 mg	150 g de viande de bœuf	16,9 mg
Acide pantothénique	6 mg	150 g de viande de veau 200 ml de lait	2,1 mg 0,9 mg
Biotine	30 - 60 µg	120 g de champignons 50 g de flocons d'avoine	19 µg 10 µg
Vitamine C	100 mg	1 orange (150 g) 120 g de fraises	80 mg 72 mg

5. Les besoins en vitamines augmentent-ils chez les personnes âgées ?

D'une manière générale, les besoins en vitamines n'augmentent pas chez les personnes de plus de 65 ans. Toutefois, comme leurs besoins en énergie diminuent alors que leurs besoins en substances nutritives restent les mêmes, elles doivent être attentives à consommer des aliments très riches en vitamines et en minéraux. Elles doivent notamment veiller à prévenir d'éventuelles carences en vitamines D, B6, B12 et en acide folique. Avec l'âge, la peau perd sa capacité à produire de la vitamine D à l'aide des rayons du soleil. Chez les seniors passant en outre peu de temps à l'air libre, les apports en vitamine D peuvent rapidement devenir insuffisants, ce qui augmente les risques de chute et de fractures.

De même, l'absorption des vitamines par l'intestin diminue avec l'âge, ce qui concerne en particulier la vitamine B12, indispensable pour la formation des globules sanguins. Des difficultés à mastiquer et à avaler, ainsi qu'une réduction de l'appétit, sont d'autres motifs possibles de diminution des apports en vitamines. Dans de tels cas, la consommation de compléments vitaminés peut être indiquée.

6. Quels sont les indicateurs d'une carence en vitamines ?

Des apports vitaminiques insuffisants peuvent se manifester à plus ou moins brève échéance de différentes manières : par une tendance à se fatiguer plus vite, des difficultés de concentration et une plus grande tendance aux rhumes. En Suisse, les apports en vitamines correspondent en moyenne aux recommandations. Les maladies graves liées à des carences vitaminiques, telles que le rachitisme (carence en vitamine D) ou le scorbut (carence en vitamine C), ont été éradiquées depuis bien longtemps dans notre pays.
Cependant, il existe des groupes à risques susceptibles de présenter des apports insuffisants en certaines vitamines. Il s'agit notamment des femmes enceintes et allaitantes (acide folique, vitamine A), des personnes âgées (vitamine D), des fumeurs (vitamine D), des sportifs de haut niveau (vitamine C et B1), des alcooliques (vitamine B1), ainsi que des personnes prenant régulièrement des médicaments. De même, les amateurs de régimes alimentaires peu variés et les végétaliens (vitamine B12) n'atteignent pas nécessairement leurs apports recommandés en vitamines.

Les carences légères se manifestent généralement par des symptômes non caractéristiques :

Vitamine A :	héméralopie (adaptation insuffisante de la vision dans un environnement peu éclairé), affaiblissement des défenses immunitaires
Vitamine D :	troubles de la formation des os, décalcification : risque accru de fracture chez les personnes âgées
Vitamine E :	lèvres gercées ou cheveux cassants (carence extrêmement rare)
Vitamine C :	susceptibilité accrue aux infections, mauvaise cicatrisation
Vitamine B1 :	dépression légère, irritabilité accrue, baisse des performances
Vitamine B2 :	fendillements de la peau à la commissure des lèvres
Acide folique :	complications de la grossesse (malformation du tube neural)

Les carences en vitamine K, vitamine B6, acide pantothénique, biotine et niacine sont extrêmement rares chez l'adulte en bonne santé.

7. La vitamine C protège-t-elle contre les rhumes ?

Une carence en vitamine C réduit les défenses immunitaires. Une personne qui consomme beaucoup de fruits et des légumes riches en vitamine C peut considérer que son système immunitaire n'est pas affaibli, du moins pas par une carence en vitamine C. Mais la vitamine C ne constitue pas un remède contre les rhumes. Il est toujours possible de tomber malade ; au mieux, la vitamine C permet d'accélérer la guérison.

Les vitamines ont-elles un effet antistress ?

Dans des circonstances stressantes, le corps produit de l'adrénaline. La vitamine C est requise pour la formation de cette hormone. Ainsi, le besoin en vitamine C augmente en période de stress. Le stress affaiblit le système immunitaire et nous devenons sensibles aux agents pathogènes. La vitamine A, la vitamine C, l'acide folique ainsi que le zinc et le bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, sont nécessaires pour renforcer le système immunitaire.

Voici d'autres nutriments antistress importants :

Les vitamines B contribuent à un fonctionnement normal du métabolisme énergétique et du système nerveux.

La vitamine E, le bêta-carotène et la vitamine C protègent les cellules d'un endommagement par des radicaux libres.

8. Peut-on consommer trop de vitamines ?

Les vitamines hydrosolubles telles que la vitamine C ou les vitamines du groupe B, n'ont aucun effet secondaire, même en cas de dosage important. Le corps évacue ce dont il n'a pas besoin par le biais de l'urine.

Les vitamines liposolubles telles que les vitamines A, D, E ou K en revanche sont stockées dans le corps. En cas d'apports excessifs prolongés de vitamine A, des effets secondaires indésirables telles que des modifications de la peau, ou même des lésions du foie, peuvent apparaître. Mais, en règle générale, seules des suppléments de vitamines ou des aliments enrichis peuvent entra ner un surdosage. Avant de consommer des tablettes de vitamines, il est donc important de vérifier leur teneur en vitamines liposolubles (en particulier en vitamine A) !

Bon à savoir

Les besoins en vitamine A des femmes enceintes augmentent d'environ un tiers. Dans le même temps, elles doivent éviter tout surdosage en vitamine A car ce dernier peut entraîner des troubles du développement de l'embryon. Le foie contenant de très grandes quantités de vitamine A, il est déconseillé d'en consommer au cours des trois premiers mois de grossesse.

9. Les suppléments de vitamines remplacent-ils une alimentation équilibrée ?

Pilule de vitamine ou pomme, telle est la question. Le recours aux tablettes de vitamines est tentant car quelques pilules semblent être en mesure de « booster » et de rééquilibrer une mauvaise alimentation. Environ un million de citoyens suisses consomment quotidiennement des préparations vitaminées, alors que les carences en vitamines sont rares dans le pays. En réalité, il est bien plus important de consommer des fruits et des légumes en quantité suffisante, à savoir cinq par jour au minimum. Ces aliments fournissent un cocktail formé d'une multitude de substances saines telles que les vitamines, les matières végétales secondaires ou les fibres, et sont ainsi plus bénéfiques pour la santé que des vitamines isolées ingérées sous forme de tablettes.

Que sont les « matières végétales secondaires » ?

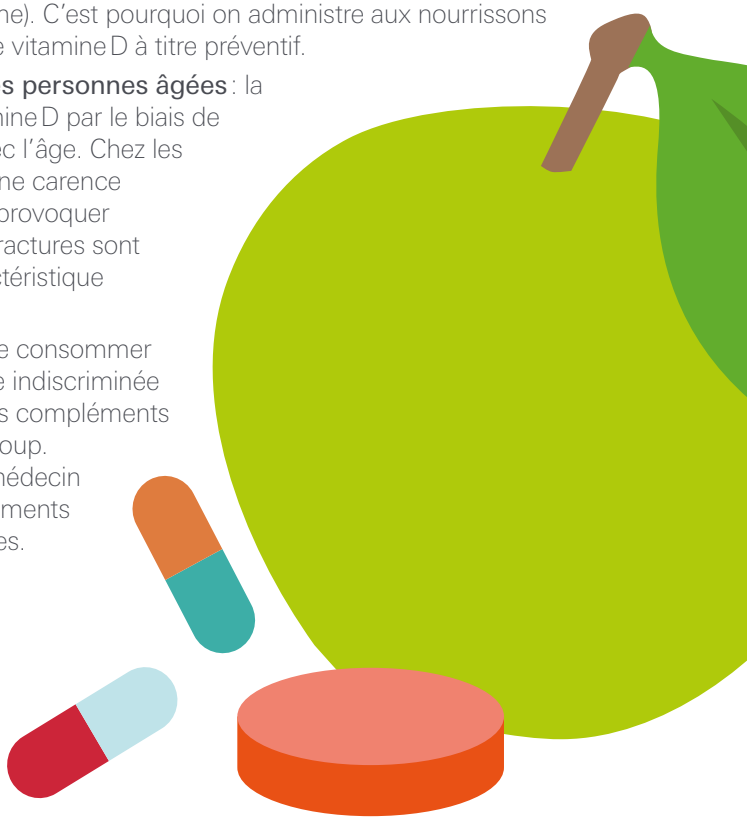
Outre les micro-éléments indispensables à la vie, les fruits et légumes fournissent des substances supplémentaires capables d'améliorer la santé et le bien-être : les matières végétales secondaires. Ces substances (par ex. les polyphénols et les caroténoïdes) ne sont pas seulement responsables de la couleur et de l'arôme des fruits et légumes, mais assurent également un grand nombre de fonctions. Elles peuvent notamment atténuer les inflammations et protéger contre des effets néfastes de l'environnement.

Pour qui la consommation de suppléments de vitamines peut-elle être indiquée ?

Une alimentation équilibrée permet d'assurer facilement les apports de vitamines recommandés. Les préparations vitaminées en tant que sources supplémentaires de vitamines peuvent être utiles si vous consommez par exemple moins de fruits et de légumes frais en hiver ou si vos besoins augmentent, par exemple dans les cas suivants :

- **La consommation de suppléments d'acide folique est recommandée pour les femmes enceintes ou voulant avoir des enfants** : l'acide folique est nécessaire pour le développement optimal du nourrisson. Des apports insuffisants peuvent entraîner des accouchements prématurés et des fausses couches, ainsi que des malformations graves (malformations du tube neural) de l'enfant.
- **Vitamine D pour les nourrissons et les enfants en bas âge** : en cas de carence en vitamine D pendant l'enfance, les os restent souples et se déforment (rachitisme). C'est pourquoi on administre aux nourrissons des suppléments de vitamine D à titre préventif.
- **Vitamine D chez les personnes âgées** : la production de vitamine D par le biais de la peau diminue avec l'âge. Chez les personnes âgées, une carence en vitamine D peut provoquer l'ostéoporose. Les fractures sont un symptôme caractéristique d'ostéoporose.

Mais il ne s'agit pas de consommer des pilules de manière indiscriminée car la composition des compléments vitaminés varie beaucoup. Dans l'idéal, c'est le médecin qui décide des suppléments et des doses adéquates.



10. Astuces pour préserver les vitamines

Lors de l'achat et de la préparation des fruits et légumes, vous devez impérativement veiller à la fraîcheur des aliments et à un mode de préparation préservant leurs qualités nutritionnelles car les vitamines sont sensibles à la lumière, à l'oxygène et à la chaleur. En outre, les vitamines hydrosolubles peuvent se perdre dans l'eau de lavage et de cuisson. Un traitement en douceur, en particulier des fruits et légumes riches en vitamines, est donc primordial.

Pour vous assurer que la plupart des vitamines finissent bien dans votre assiette, respectez les règles élémentaires suivantes lors de la préparation :

- Ne stockez que brièvement les denrées alimentaires, dans un endroit froid, à l'abri de la lumière et dans un emballage adéquat.
- Préparez les fruits, légumes, salades et pommes de terre juste avant de les consommer.
- Ne découpez les fruits et les légumes qu'après les avoir lavés.
- Lavez rapidement les salades à l'eau du robinet. Ne les laissez pas tremper, vous perdriez de précieux micro-éléments.
- Réduisez au minimum les temps de cuisson (autocuiseurs, cuisson rapide à l'étouffée/à la vapeur).
- Privilégiez les modes de cuisson économes en eau tels que la cuisson à l'étouffée et à la vapeur.
- Utilisez l'eau de cuisson pour les sauces et les soupes.
- Ne gardez pas les aliments au chaud, mais mettez-les au frais jusqu'au moment de les réchauffer. Mieux encore : congelez des portions individuelles après la cuisson et réchauffez-les au fur et à mesure de vos besoins.

Faut-il préférer les légumes frais aux légumes surgelés ?

Les légumes et fruits surgelés sont une bonne alternative aux légumes et fruits frais. La congélation de denrées alimentaires présente plusieurs avantages : elle est pratique et permet une bonne conservation des nutriments. Les fruits et légumes surgelés peuvent contenir plus de substances bénéfiques pour la santé que des denrées alimentaires mises sur le marché plusieurs jours après leur récolte. Des épinards frais du marché par exemple ont déjà perdu la moitié de leur teneur en vitamine C après seulement trois jours de stockage.

NutriFacts

Editeur:
Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition

Case postale 352, 1800 Vevey
Fax: 021 924 51 13
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch

Toutes les informations sur:
www.nestlefamily.ch

Février 2015

Nestlé
Good Food, Good Life