

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# LES VITAMINES sont les piliers de notre bonne santé

Elles sont indispensables à la vie. Et si elles sont bien utilisées, notre organisme ne s'en portera que mieux.

Les vitamines peuvent doper notre quotidien. A condition de bien s'en servir. Là, il faut reconnaître que ce n'est pas toujours facile. Noyé dans un flot d'informations la plupart du temps partielles, le

consommateur peine souvent à s'y retrouver. Il vaut donc la peine de rappeler quelques informations de base pour y voir plus clair. A ce jour, on détermine 13 vitamines dites essentielles dont

nous détaillons les origines et les bienfaits dans le tableau qui suit. Il n'est pas facile de déterminer précisément les quantités nécessaires pour chacun, mais on sait qu'elles sont minimes. Une

alimentation variée est déjà gage de meilleure santé. Bon à savoir aussi: les vitamines sont classées selon leur mode d'absorption et de stockage. Ainsi, les A, D, E et K sont solubles dans les graisses

(lipides). Alors que la vitamine C et celles du groupe B sont solubles dans l'eau. En clair, le corps emmagasine les premières, dites liposolubles, dans le foie et les tissus graisseux. Les secondes

(hydrosolubles) disparaissent en revanche avec l'urine. Il faut donc en absorber plus et avec une plus grande régularité puisque l'organisme ne constitue pas de réserves.

| LYPOSOLUBLES                                                                                         | Meilleures sources alimentaires                                                                                                                        | Rôle physiologique                                                                                                                                    | Symptômes de carence                                                                                                               | Symptôme d'excès                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vitamines A</b> (rétinol, aliments d'origine animale, bêta-carotène, aliments d'origine végétale) | Rétinol: foie, saumon; jaunes d'œufs; lait entier, beurre et fromage. Bêta-carotène: fruits et légumes orange et jaune, légumes à feuilles vert foncé. | Essentiel à la croissance et au développement des cellules, à la vision et au système immunitaire. Maintient en bonne santé la peau et les muqueuses. | Cécité nocturne; arrêt de la croissance chez les enfants; peau sèche; yeux secs, vulnérabilité accrue aux infections,              | Vision brouillée, fatigue, douleur dans les os et les articulations, perte d'appétit, diarrhée, peau sèche, éruptions cutanées, chutes de cheveux. |
| <b>Vitamine D</b> (calciférol)                                                                       | Beurre, foie, jaune d'œuf, poissons, lait enrichi. Se forme aussi par l'action du soleil sur la peau.                                                  | Nécessaire à l'assimilation du calcium et du phosphore pour la formation des os et des dents, qu'elle contribue à garder solides.                     | Douleurs osseuses et musculaires. Augmentation de la transparence osseuse. Chez les enfants, déformation du squelette (rachitisme) | Troubles digestifs en cas de surdosage médicamenteux. Dépôts de calcium et détérioration irréversible de certaines organes.                        |
| <b>Vitamine E</b>                                                                                    | Huiles de tournesol et de maïs; amandes et noisettes; germes de céréales; légumes verts.                                                               | Antioxydant puissant.                                                                                                                                 | Survient chez les sujets qui n'assimilent pas les graisses: anémie hémolytique et détérioration du système nerveux                 | Faiblement toxique mais peut, à haute dose, être à l'origine de carence en vitamine K.                                                             |
| <b>Vitamine K</b>                                                                                    | Épinards, choux et autres légumes à feuilles vert foncé; viande, foie.                                                                                 | Essentielle à la bonne coagulation du sang.                                                                                                           | Saignement excessif, propension aux ecchymoses                                                                                     | Interactions possibles avec des anticoagulants, risques de jaunisse.                                                                               |

| HYDROSOLUBLES       | Meilleures sources alimentaires                                                                                                                         | Rôle physiologique                                                                                                                                             | Symptômes de carence                                                                                                                                       | Symptôme d'excès                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vitamine B1</b>  | Levure de bière; porc, jambon, foie; céréales complètes, légumineuses, pistaches, pommes de terre.                                                      | Nécessaire à la transformation des glucides, des graisses et de l'alcool en énergie. Intervient dans la transmission de l'influx nerveux.                      | Perte de l'appétit, troubles psychiques, enflure des membres, torpeur, faiblesse musculaire, perte de la sensibilité et dilatation du cœur.                | Pas de symptôme connu, car est éliminée dans les urines en cas d'excès.                                                                        |
| <b>Vitamine B2</b>  | Foie, fromages bleus et de type camembert; germes de céréales; viande maigre et volaille; champignons, lait et autres produits laitiers; poisson; œufs. | Nécessaire pour transformer les nutriments en énergie et pour le métabolisme des vitamines B3 et B6. Intervient dans le fonctionnement des glandes surrénales. | Troubles de la vision et photosensibilité; lésions de la bouche et du nez; troubles de la déglutition.                                                     | Généralement aucun, mais peut interférer avec la chimiothérapie. L'excédent est éliminé par les urines qui deviennent jaune vif.               |
| <b>Vitamine B3</b>  | Foie, viande maigre, volaille et fruits de mer; lait et œufs; légumineuse, pain et céréales complets, pommes de terre.                                  | Nécessaire à la production d'énergie dans les cellules. Contribue au maintien en bon état de la peau et du tube digestif.                                      | Fatigue, diarrhée et inflammation de la bouche; éruptions cutanées. Pellagre dans les cas très graves.                                                     | Bouffées congestives, troubles du foie, élévation des taux de sucre et d'acide urique dans le sang.                                            |
| <b>Vitamine B5</b>  | Presque tous les aliments surtout levure, viande et poisson, œufs, germes de céréales, complètes.                                                       | Essentielle à la synthèse des acides gras, du cholestérol, des anticorps, de l'hémoglobine et des hormones.                                                    | Inconnus chez l'homme.                                                                                                                                     | De très fortes doses peuvent causer de la diarrhée et de l'œdème.                                                                              |
| <b>Vitamine B6</b>  | Abats, viande, poisson et volaille, œufs, céréales, légumes à feuilles vert foncé, pommes de terre et soja, fruits secs oléagineux.                     | Favorise le métabolisme des protéines et des glucides, la libération d'énergie, le fonctionnement des nerfs.                                                   | Dépression et confusion; peau urticante et squameuse, langue décapitée et rouge; perte de poids.                                                           | Détérioration des nerfs sensoriels.                                                                                                            |
| <b>Vitamine B8</b>  | Jaune d'œufs, céréales et levure, soja, fromages et autres produits laitiers.                                                                           | Favorise le métabolisme énergétique. Importante dans la synthèse des acides gras.                                                                              | Peau squameuse, chute des cheveux, dépression, haut taux de cholestérol.                                                                                   | Pas de symptôme connu.                                                                                                                         |
| <b>Vitamine B9</b>  | Foie, brocolis et autres crucifères. Épinards et autres légumes à feuilles vert foncé, avocats; légumineuses; germes de blé, noix.                      | Nécessaire à la division des cellules ainsi qu'à la synthèse des protéines.                                                                                    | Globules rouges anormaux, division cellulaire altérée, anémie, perte de poids, troubles intestinaux, risques d'anomalies congénitales chez le fœtus.       | Peut inhiber l'absorption de la phénytoïne et provoquer des convulsions chez les épileptiques; de fortes doses nuisent à l'absorption du zinc. |
| <b>Vitamine B12</b> | Tous les aliments d'origine animale.                                                                                                                    | Nécessaire à la croissance et à la division des cellules, ainsi qu'à la formation des globules rouges.                                                         | Anémie pernicieuse, troubles nerveux et faiblesse; langue décapitée et lisse, perte de sensibilité dans les membres.                                       | Pas de symptôme connu.                                                                                                                         |
| <b>Vitamine C</b>   | Fruits et légumes, surtout agrumes (fruits et jus); cassis, mangue, kiwis, fraises et poivrons, cresson, choux, brocolis, épinards, pommes de terre.    | Stimule les réactions immunologiques. Nécessaire à la production du collagène et à la cicatrisation. Aide à prévenir l'athérosclérose.                         | Fatigue, gencives qui saignent, ecchymoses, perte d'appétit, peau sèche, cicatrisation lente. Cas graves: scorbut, hémorragies internes, troubles mentaux. | Diarrhée, calculs rénaux, irritation des voies urinaires; accumulation de fer.                                                                 |