

<u>VITAMINES LIPOSOLUBLES</u>	ROLE	SOURCES
Vitamine A	• Capitale pour la vision et la croissance • Le renouvellement cellulaire et la cicatrisation de la peau et des muqueuses • Bon développement de l'embryon, ses carences entraînent des malformations fœtales • Dans l'immunité, en aidant à la fabrication d'anticorps • Antioxydant : contre les radicaux libres <i>Sensible à la lumière et à l'oxygène mais relativement stable à la cuisson (perte maximale d'environ 15 %).</i>	<u>Rétinol</u> : aliments d'origine animale <u>Provitamine A ou bêta-carotène</u> : dans les produits végétaux, particulièrement ceux colorés en vert, rouge et orange Ce <u>bêta-carotène</u> est converti en vitamine A par l'organisme.
Vitamine D	• Capitale pour l'absorption intestinale du calcium et du phosphore, et pour l'intégration du calcium dans les os, la bonne minéralisation des dents, • Les performances du système immunitaire (lien immunité). <i>Sensible à la lumière et à l'oxygène.</i>	Aliments d'origine animale Oléagineux Synthétisée au niveau de la peau sous l'action de la lumière solaire
Vitamine E	• Anti-oxydante : limite la production de radicaux libres nocifs provoquant le vieillissement cellulaire ainsi que la formation de certains cancers • Facilite la répartition du cholestérol en faveur du « bon » cholestérol <i>Sensibilité à la lumière, les aliments doivent être stockés à l'abri de la lumière.</i>	Les huiles végétales, les oléagineux, les poissons gras (saumon, thon, sardine, ...) Le beurre Dans certains végétaux : fruits et légumes (le fenouil, les petits pois, les salsifis, les épinards, le persil, le kiwi) et les germes de céréales.
Vitamine K	Indispensable à la coagulation sanguine <i>Sensible à l'oxygène et à la lumière</i>	Abats, viandes Légumes à feuilles Synthétisée par la flore intestinale

VITAMINES HYDROSOLUBLES	ROLES	SOURCES
Vitamine B1 ou thiamine	• La transformation du glucose en énergie • La transmission de l'influx nerveux ; • La mémorisation et les facultés intellectuelles <i>Sensible aux hautes températures</i>	les céréales complètes, les fruits et légumes, les légumes secs, les oléagineux, les viandes et les fruits de mer.
Vitamine B2 ou riboflavine	• La production d'énergie des cellules, à partir des glucides et des lipides. • Intervient dans la vision et le renouvellement de la peau, des ongles et des cheveux. <i>Sensible à la lumière</i>	Les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs et les abats. Les légumes de couleur verte. Des quantités moindres sont présentes dans les céréales complètes et les légumineuses.
Vitamine B3 ou PP (pellagra preventing) ou niacine	• Participe au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines (fourniture d'énergie aux cellules). • Intervient dans le fonctionnement du système nerveux.	Les aliments d'origine animale Les céréales complètes, Les cacahuètes
Vitamine B5 ou acide pantothénique	• La production d'énergie pour les cellules • Le transport de l'oxygène dans le sang, • La synthèse des acides gras, du cholestérol et des hormones sexuelles. • Activités anti-oxydantes et cicatrisantes	Les abats, le jaune d'œuf, le lait Les céréales complètes, l'avocat, les cacahuètes et les noix de cajou, le soja, les lentilles,
Vitamine B6 ou pyridoxine	• Impliquée dans le métabolisme des protéines et des glucides, • La synthèse des messagers chimiques cérébraux (neurotransmetteurs), de l'ADN et de l'hémoglobine des globules rouges.	Les viandes, les volailles, le poisson, les œufs, les pommes de terre et les fruits (sauf les agrumes).

Vitamine B8 ou biotine	<u>Parfois appelée vitamine H ou B7</u> impliquée dans de nombreuses réactions chimiques de la cellule pour produire l'énergie	le jaune d'œuf, le foie, les rognons, le lait, le soja, l'avoine, les champignons
Vitamine B9 ou acide folique	- Le renouvellement de toutes les cellules (globules rouges ou blancs, cellules cutanées, hépatiques, intestinales, nerveuses, etc.) par la production du matériel génétique ; - La synthèse des neurotransmetteurs du système nerveux central. <i>Sensible à la lumière et à la chaleur</i>	Les légumes à feuilles, les légumes verts Les œufs, les fromages et la viande de bœuf
Vitamine B12 ou cobalamine	- Essentielle au fonctionnement normal du système nerveux - Synthèse des neurotransmetteurs - Impliquée dans la synthèse de l'ADN et sa régulation, la synthèse des acides gras et dans la production d'énergie ainsi que dans la maturation des globules rouges - Aide à l'assimilation de la vitamine B9	Tous les aliments d'origine animale
Vitamine C ou acide ascorbique	- Les réactions immunitaires contre les infections - L'absorption intestinale du fer - La protection des parois des vaisseaux sanguins - La formation des tissus conjonctif (tissu de soutien de l'organisme) et osseux - La cicatrisation - La protection des cellules grâce à son pouvoir antioxydant (capture des radicaux libres) <i>Très fragile, cette vitamine est sensible à l'oxygène, à la lumière et à la chaleur et se dissout facilement dans l'eau.</i>	Les aliments d'origine végétale, en particulier les fruits et les légumes.

LES SELS MINERAUX

LES MACROELEMENTS	ROLES	SOURCES
Le calcium	• La calcification osseuse • La coagulation sanguine • L'excitabilité neuromusculaire • Le rythme cardiaque	Lait et Produits Les œufs, les oléagineux (Amandes, noisettes, noix et graines de sésame) Les légumes secs, légumes verts
Le phosphore	• Constitution des cellules • Métabolisme énergétique • Constitution en association avec le calcium de la trame minérale des os.	Les lait et Produits laitiers, Le jaune d'œuf, les poissons et les viandes Les fruits oléagineux, Les féculents, Le chocolat
Le magnésium	• Fonctionnement des cellules, • Transmission de l'influx nerveux, • Contraction des muscles, • Formation des anticorps, • Action de nombreux enzymes	Le Cacao, chocolat, Les céréales complètes, les légumes secs, Les oléagineux, Les mollusques, Les fruits secs, bananes Les épinards
Le potassium	• Empêche la fuite de l'eau hors cellules • Contraction musculaire • Le rythme cardiaque	Les Légumes secs, fruits secs et les oléagineux, Les légumes et les fruits, le chocolat, Les viandes et poissons,
Le sodium	• Maintien de l'équilibre entre les divers liquides de l'organisme, Sa concentration dans le sang et le liquide interstitiel conditionne la quantité d'eau présente dans les cellules et le volume sanguin.	Sel et produits du commerce (mais attention à l'excès)
Le chlore - Chlorure	La digestion : formation de l'acide chlorhydrique Un facteur important pour équilibrer les quantités d'eau à l'intérieur et à l'extérieur des cellules. Il est impliqué dans la régulation du pH (niveau d'acidité) sanguin.	Les fruits frais et secs, les olives, les céréales, le chocolat, les aliments d'origine animale, les bananes, le persil

<u>LES MICROELEMENTS OU LES OLIGOELEMENTS</u>	ROLES	SOURCES
Le fer	• Anti anémique • Constitution de l'hémoglobine, de la myoglobine des muscles et de nombreux enzymes.	Origine animale et végétale
L'iode	• Synthèse des hormones thyroïdiennes (<i>essentielle à la croissance et au développement du squelette, à la multiplication et à la différenciation de toutes les cellules du corps, notamment dans le système nerveux centrale. Elles ont un rôle sur l'action d'autres hormones et de neurotransmetteurs et régulent le métabolisme des macronutriments</i>)	Les poissons et les fruits de mer Les haricot vert, les épinards
Le cuivre	• La synthèse des protéines, • L'absorption du fer, • La formation des globules rouges	Le Foie, les coquillages, les poissons, Les légumes secs et les oléagineux.
Le fluor	• Solidification et protection des os et des dents • Formations des cheveux et des dents	Légumes verts Le thé Les légumes secs
Le zinc	• Intervient dans la synthèse de l'insuline et des hormones sexuelles mâles	Les Viandes, les abats, Les poissons, les coquillages, le jaune d'œuf et les volailles, Les fruits secs, les légumes secs et les oléagineux.