

La Meilleure
Formation

FORMATION NUTRITION

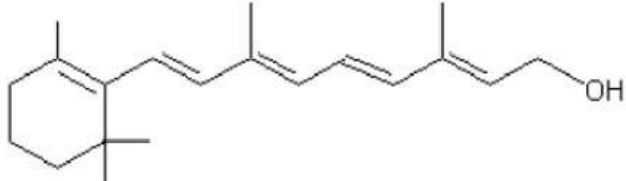
FICHE EXPLICATION DES VITAMINES



La Meilleure

Formation

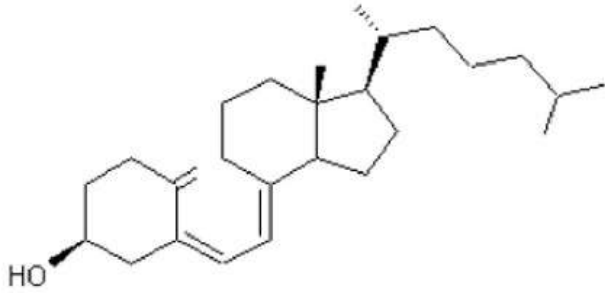
Vitamine : A

Dénomination	Molécule	Type
Rétinol	<div>C₂₀H₃₀O</div> <div></div>	Liposoluble
<div>Rôle</div> <div><ul style="list-style-type: none">- Essentielle à la santé visuelle : Maintien de la Vision- Participe à la différenciation cellulaire lors de la croissance et lors du renouvellement des cellules de la peau et des muqueuses.- Contribue au fonctionnement du système immunitaire.- Contribue dans l'organisme à : la biodisponibilité de la Vit E et du Phosphore, l'absorption du Calcium et du Zinc, à la mobilisation des réserves de Fer et à l'utilisation de la Vit D.</div>		
Signes carences	Signes surdosage	Supplémentation
Baisse de la vision nocturne Risque : cécité	Maux de tête chroniques, anomalies cutanées, neurologiques, hépatiques. Tératogénicité (malformation foétale) Perte d'appétit, nausée, diarrhée	Aliments Enrichis Compléments alimentaires (Vue)
Stabilité lumière	Stabilité Air (oxygène)	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)
NON	NON	OUI (>110°C)
Origine	Source Alimentaire	Stockage
Animale	<ul style="list-style-type: none">- Huiles de Poisson- Foie d'animaux- Poissons Gras- Fromage- Beurre, Crème, Laitages	Foie (50 - 80%) Rétine Testicule Poumon
Recommandations Adultes (RNP)	Recommandations Population particulière (RNP)	Population à risque
Homme : 750 mg Femme : 650 mg	Femmes allaitantes : 950 mg	Végétaliens Alcoolisme Hypothyroïdie Femme Enceinte (Tératogénicité)
<div>Informations annexes</div> <div>A ne pas confondre avec la Provitamine A (Caroténoïdes) dont font partie les B- Carotènes. Ils sont d'origine Végétale. On les trouve entre autres dans : carottes, potiron, épinards, mangue, persil Par son rôle d'anti-oxydant elle jouerait aussi un rôle anti-cancéreux en protégeant les structures cellulaires.</div>		

La Meilleure

Formation

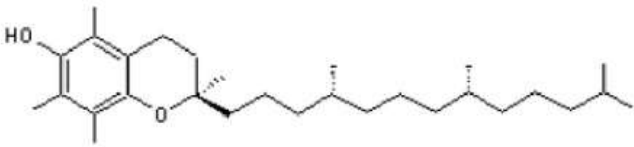
Vitamine : D

Dénomination D2 : Ergocalciférol D3 : Cholécalficérol	Molécule C ₂₇ H ₄₄ O 	Type Liposoluble
Rôle - Rôle dans la minéralisation osseuse - Maintien de l'équilibre phospho-calcique et donc de l'intégrité des os et des dents. Régule le taux de calcium sanguin, en améliorant l'absorption intestinale et en minimisant l'élimination par les urines. Contribue à la fixation du calcium sur les os. - Intervient dans la fonction immunitaire - Participe à la régulation de prolifération et différenciation cellulaire - participe à la régulation de la sécrétion d'insuline.		
Signes carences Défaut de minéralisation Enfants : Rachitisme Adulte : Ostéomalacie Personne Agée : Ostéoporose	Signes surdosage Hypercalcémie - Problèmes rénaux Maux de Tête, Vertiges, diarrhées, Prurit, Fatigue, Anémie, Perte de Poids	Supplémentation Lors de faible Exposition solaire. Prescription de doses de Cholécalficérol (ex : UV-Dose) Aliments enrichis (Lait, Margarine)
Stabilité lumière NON	Stabilité Air (oxygène) NON	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité) OUI
Origine Animale Humaine (peau et UV)	Source Alimentaire - Huiles de Poisson - Foie d'animaux - Poissons Gras - Jaune d'Œuf - Beurre	Stockage Foie Muscle Tissu Adipeux Rein (calcitriol)
Recommandations Adultes (RNP) Homme : 15 µg Femme : 15 µg	Recommandations Population particulière (RNP) Enfants : 15 µg Femmes enceintes T3 : 100µg Personnes Agées : 20 à 50µg Personnes en surpoids	Population à risque Nourrissons Femmes enceintes Personnes Agées Végétaliens
Informations annexes Elle peut être synthétisée au niveau de l'épiderme lors d'une exposition solaire. Une forte Pigmentation peut faire baisser la production de 30%. La Vitamine D2 est d'origine végétale.		

La Meilleure

Formation

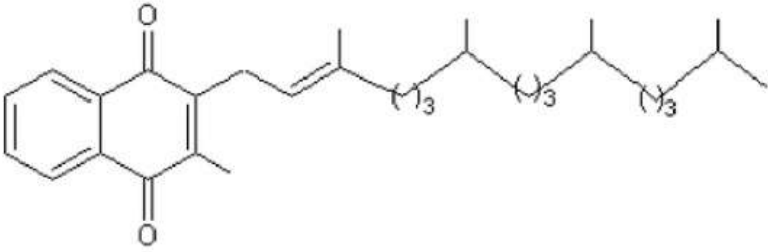
Vitamine : E

Dénomination Tocophérol (Alpha , bêta ou gamma)	Molécule $C_{29}H_{50}O_2$ 	Type Liposoluble
Rôle - Antioxydante => Protection des acides gras insaturés, de la vitamine A, de certaines hormones, enzymes. Contribue à la neutralisation des radicaux libres. - Protection cardiovasculaire : action antioxydante et anti-inflammatoire, antiplaquettaire et vasodilatatrice. - Stimulation des défenses immunitaires (en synergie avec le Sélénium). - Participe à l'absorption intestinale et au transport du fer. - Soulage les problèmes menstruels.		
Signes carences Rare Troubles neurologiques	Signes surdosage Risque hémorragique si associé à un anti-coagulant	Supplémentation Aliments Enrichis (attention souvent Vitamine E synthétique)
Stabilité lumière NON	Stabilité Air (oxygène) NON	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité) OUI
Origine Végétale Animale	Source Alimentaire - Huile végétales (germe de blé, tournesol ...) - Fruits Oléagineux (amandes, noisettes) - Œuf - Mayonnaise, margarine	Stockage Foie Tissu Adipeux
Recommandations Adultes (RNP) Homme : 15 mg Femme : 15 mg	Recommandations Population particulière (RNP) -Femme Allaitante : 19mg/j	Population à risque Fumeurs
Informations annexes Est utilisée comme additif dans l'industrie cosmétique et alimentaire pour ses vertus antioxydantes. Additifs alimentaires E307 (Alpha), E306 (Bêta), E308 (Gamma). La Vitamine E naturelle est mieux absorbée que la Vitamine E synthétique.		

La Meilleure

Formation

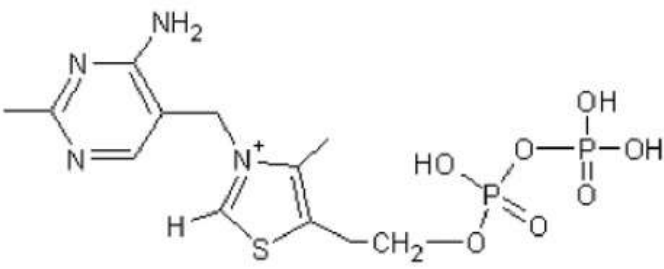
Vitamine : K ou vitamine de la (K)oagulation

Dénomination K1 : Phylloquinone K2 : Ménaquinone K3 : Ménadione	Molécule C ₃₁ H ₄₆ O ₂ 	Type Liposoluble
Rôle - Participe à la coagulation - Participe au métabolisme osseux en facilitant la fixation du calcium		
Signes carences Saignements et hémorragies internes	Signes surdosage	Supplémentation Nouveau-né allaité
Stabilité lumière NON	Stabilité Air (oxygène) OUI	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité) OUI
Origine Animale Végétale Humaine	Source Alimentaire K1 : Légumes verts (crucifères) K2 : Laitages et fromages fermentés K1 et K2 : Foie K3 : synthèse par flore intestinale	Stockage Foie Os Muscle Peau
Recommandations Adultes (RNP) Homme : ND Femme : ND	Recommandations Population particulière (RNP)	Population à risque Nourrisson (absence dans lait maternel) Alcoolisme
Informations annexes Carence médicamenteuse lors de la prescription d'anti-coagulants (AVK = Anti-Vitamine K)		

La Meilleure

Formation

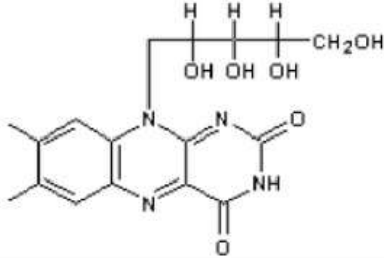
Vitamine : B1

<div>Dénomination</div> <div>Thiamine</div>	<div>Molécule</div> <div>C₁₂H₁₇CIN₄OS</div> <div><p>Thiamine pyrophosphate</p></div>	<div>Type</div> <div>Hydrosoluble</div>
<div>Rôle</div> <div><ul style="list-style-type: none">- Nutrition du Myocarde- Co-enzyme du Métabolisme des glucides et de l'alcool- Neurotransmetteur</div>		
<div>Signes carences</div> <div>Béribéri (pays en malnutrition)</div>	<div>Signes surdosage</div>	<div>Supplémentation</div>
<div>Stabilité lumière</div> <div>OUI</div>	<div>Stabilité Air (oxygène)</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)</div> <div>OUI</div>
<div>Origine</div> <div>Animale Végétale</div>	<div>Source Alimentaire</div> <div><ul style="list-style-type: none">- Levure alimentaire- Produits céréaliers complets- La viande de Porc (inclus charcuterie)- Les fruits Oléagineux- Légumineuses</div>	<div>Stockage</div> <div>Foie Muscles Rein Système nerveux</div>
<div>Recommandations Adultes (RNP)</div> <div>Homme : AS 1,5 mg/jour Femme : AS 1,2 mg/jour</div>	<div>Recommandations Population particulière (RNP)</div> <div>A augmenter en cas : D'alcoolisme ou de consommation importante de glucides</div>	<div>Population à risque</div> <div>Sportifs, lié à consommation importante de glucides Alcooliques Personnes dénutries</div>
<div>Informations annexes</div> <div>Le béribéri a été identifié dans les populations asiatiques consommant exclusivement du riz poli (céréales raffinées).</div>		

La Meilleure

Formation

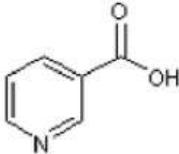
Vitamine : B2

Dénomination	Molécule	Type
Riboflavine	<div>C₁₇H₂₀N₄O₆</div> <div></div>	Hydrosoluble
Rôle		
<div>- Intervient dans le métabolisme énergétique des cellules (cycle de Krebs).</div> <div>- Participe à la formation de certains acides aminés et des acides gras.</div>		
Signes carences	Signes surdosage	Supplémentation
<div>Rare</div> <div>Dermite</div> <div>Sècheresse Oculaire</div>		
Stabilité lumière	Stabilité Air (oxygène)	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)
NON	NON	OUI
Origine	Source Alimentaire	Stockage
Animale	<div>- Produits laitiers</div> <div>- Poissons</div> <div>- Œufs</div> <div>- Viandes</div>	<div>Foie</div> <div>Cœur</div> <div>Rein</div>
Recommandations Adultes (RNP)	Recommandations Population particulière (RNP)	Population à risque
<div>Homme : 1,8 mg/jour</div> <div>Femme : 1,5 mg/jour</div>		<div>Alcoolisme</div> <div>Végétaliens</div>
Informations annexes		
<div>Certains facteurs peuvent empêcher la bonne utilisation de la Vit B2 :</div> <div>Médicaments (antidépresseurs ou antibiotiques tricycliques)</div> <div>Anomalies de la thyroïde</div> <div>Alcoolisme</div>		

La Meilleure

Formation

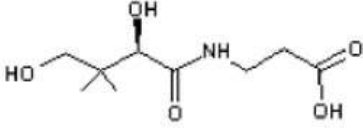
Vitamine : B3

Dénomination	Molécule	Type
PP (Pellagre Préventive) Acide nicotinique Nicotinamide Niacine	$C_6H_5NO_2$ 	Hydrosoluble
Rôle		
- Intervient dans le métabolisme des acides aminés, des acides gras et du glucose.		
Signes carences	Signes surdosage	Supplémentation
Pellagre (Plaques sèches cutanées, fatigue, perte d'appétit, ulcérations buccales, nausées, vomissements, diarrhées)		Nouveau-né allaité
Stabilité lumière	Stabilité Air (oxygène)	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)
OUI	OUI	OUI
Origine	Source Alimentaire	Stockage
Animale Humaine	- Viande - Charcuterie - Poissons - Levures	Hématies Foie
Recommandations Adultes (RNP)	Recommandations Population particulière (RNP)	Population à risque
Homme : 14 mg/jour Femme : 14 mg/jour		Végétaliens Alcoolisme
Informations annexes		
Carence liée à la consommation exclusive de Maïs. La consommation de Millet peut aussi induire des carences.		

La Meilleure

Formation

Vitamine : B5

<div>Dénomination</div> <div>Acide Pantothénique</div>	<div>Molécule</div> <div>C₉H₁₇NO₅</div> <div></div>	<div>Type</div> <div>Hydrosoluble</div>
<div>Rôle</div> <div>- Indispensable au fonctionnement du coenzyme A, qui intervient dans de nombreux métabolismes (lipidique, glucidique, protéique).</div>		
<div>Signes carences</div> <div>Fatigue, insomnies, gastralgies, affaiblissement du système immunitaire.</div>	<div>Signes surdosage</div>	<div>Supplémentation</div>
<div>Stabilité lumière</div> <div>OUI</div>	<div>Stabilité Air (oxygène)</div> <div>OUI</div>	<div>Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)</div> <div>NON</div>
<div>Origine</div> <div>Animale Végétale</div>	<div>Source Alimentaire</div> <div>- levures - Foie - Œufs - Germe de Blé</div>	<div>Stockage</div> <div>Hématies Plasma</div>
<div>Recommandations Adultes (RNP)</div> <div>Homme : ND Femme : ND</div>	<div>Recommandations Population particulière (RNP)</div>	<div>Population à risque</div>
<div>Informations annexes</div>		

La Meilleure

Formation

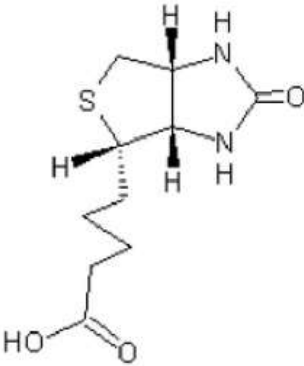
Vitamine : B6

Dénomination	Molécule	Type
Pyridoxine Pyridoxal Pyridoxamine	C ₆ H ₅ NO ₂	Hydrosoluble
Rôle		
- Intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques.		
Signes carences	Signes surdosage	Supplémentation
Stabilité lumière	Stabilité Air (oxygène)	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)
NON	NON	OUI (chlorhydrate de pyroxidine)
Origine	Source Alimentaire	Stockage
Animale Végétale	- Levure - Germe de Blé - Poissons - Abats	Hématies Plasma
Recommandations Adultes (RNP)	Recommandations Population particulière (RNP)	Population à risque
Homme : ND Femme : ND	Femme enceinte : 1,8 mg/jour Femme allaitante : 1,7 mg/jour	
Informations annexes		

La Meilleure

Formation

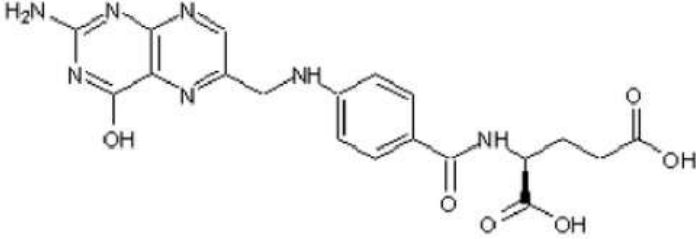
Vitamine : B8

Dénomination	Molécule	Type
Biotine	<div>C₁₀H₁₆N₂O₃S</div> <div></div>	Hydrosoluble
Rôle		
<div>- Rôle fondamental dans l'assimilation des glucides, lipides et protéines.</div> <div>- Intervient dans la synthèse de certains acides aminés et acides gras.</div>		
Signes carences	Signes surdosage	Supplémentation
Fatigue, Anorexie, signes neurologiques ou dermatologiques (perte de cheveux, ongles cassants)		
Stabilité lumière	Stabilité Air (oxygène)	Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)
NON	OUI	OUI
Origine	Source Alimentaire	Stockage
Animale Humaine Végétale	<div>- levures sèches</div> <div>- Abats</div> <div>- Œufs</div> <div>- Banane</div>	Pas de stockage
Recommandations Adultes (RNP)	Recommandations Population particulière (RNP)	Population à risque
Homme : ND Femme : ND		<div>- Maladie Coeliaque / De Crohn</div>
Informations annexes		
Elle a été identifiée par l'analyse d'une toxicité alimentaire appelée ; la maladie du blanc d'œuf cru.		

La Meilleure

Formation

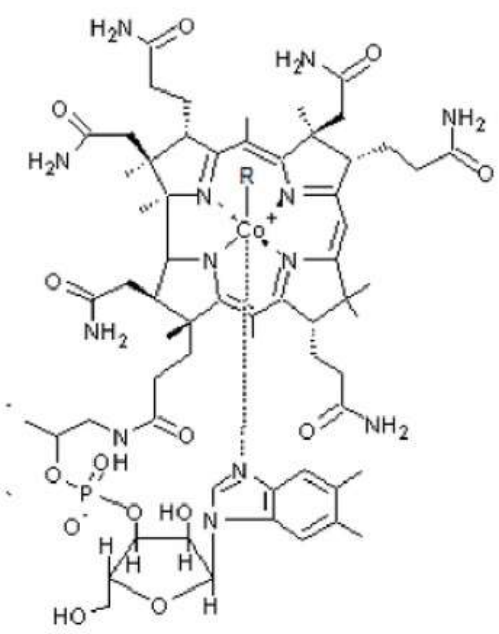
Vitamine : B9

<div>Dénomination</div> <div>Acide Folique</div>	<div>Molécule</div> <div>C₁₉H₁₉ N₇O₆</div> <div></div>	<div>Type</div> <div>Hydrosoluble</div>
<div>Rôle</div> <div><div>- Rôle important dans la division et le fonctionnement cellulaire, notamment dans le développement cérébral et nerveux.</div><div>- Synthèse de l'ADN et ARN</div></div>		
<div>Signes carences</div> <div>Anémie Troubles neurologiques Signes digestifs Retard de croissance in-utero</div>	<div>Signes surdosage</div> <div>Anorexie, constipation,</div>	<div>Supplémentation</div> <div>Médicament</div>
<div>Stabilité lumière</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Air (oxygène)</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)</div> <div>NON</div>
<div>Origine</div> <div>Animale Végétale</div>	<div>Source Alimentaire</div> <div><div>- légumes à feuilles (épinards, crucifères)</div><div>- Foie</div><div>- Levure</div><div>- Graines oléagineuses</div><div>- Légumineuses</div><div>- Fruits amylacés</div></div>	<div>Stockage</div> <div>Foie Hématies</div>
<div>Recommandations Adultes (RNP)</div> <div>Homme : 330 µg Femme : 330 µg</div>	<div>Recommandations Population particulière (RNP)</div> <div>Femme enceinte : 600 µg Femme allaitante : 500 µg</div>	<div>Population à risque</div> <div><div>- Femmes en âge de concevoir</div><div>- Femme enceinte : Risque de Spina Bifida du Foetus</div></div>
<div>Informations annexes</div> <div>On estime que 10% de la population est carencée, du fait d'une trop faible consommation de légumes.</div>		

La Meilleure

Formation

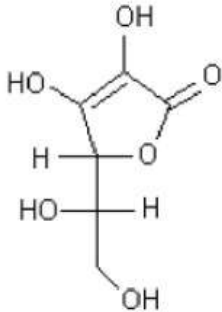
Vitamine : B12

<div>Dénomination</div> <div>Cobalamine</div>	<div>Molécule</div> <div><div>C₆₃H₈₈ CoN₁₄O₁₄P</div><div></div></div>	<div>Type</div> <div>Hydrosoluble</div>
<div>Rôle</div> <div><div>- Contribue à l'activité des cellules osseuses et leur métabolisme.</div><div>- Participe à la maturation des hématies.</div><div>- Contribue à l'intégrité des fonctions neuronales et à la croissance des cellules nerveuses.</div></div>		
<div>Signes carences</div> <div>Anémie, palpitations Maladie de Biermer</div>	<div>Signes surdosage</div>	<div>Supplémentation</div>
<div>Stabilité lumière</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Air (oxygène)</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)</div> <div>OUI</div>
<div>Origine</div> <div>Animale</div>	<div>Source Alimentaire</div> <div><div>- Viande</div><div>- Poisson</div><div>- Œuf</div><div>- Produits laitiers</div></div>	<div>Stockage</div> <div>Foie</div>
<div>Recommandations Adultes (RNP)</div> <div><div>Homme : 4 µg</div><div>Femme : 4 µg</div></div>	<div>Recommandations Population particulière (RNP)</div> <div>Personne âgée : 3 µg</div>	<div>Population à risque</div> <div><div>Végétaliens</div><div>Végétariens</div><div>Patients avec maladies auto-immunes</div><div>Personnes âgées</div><div>Alcoolisme</div></div>
<div>Informations annexes</div> <div>Absorption complexe nécessite d'être transformé en facteur intrinsèque par Protéine R.</div>		

La Meilleure

Formation

Vitamine : C

<div>Dénomination</div> <div>Acide L-ascorbique</div>	<div>Molécule</div> <div><div>C₆H₈O₆</div><div></div></div>	<div>Type</div> <div>Hydrosoluble</div>
<div>Rôle</div> <div><div>- Immuno- stimulant</div><div>- Anti-oxydant</div><div>- Augmente la biodisponibilité du fer non-héminique (origine végétale).</div></div>		
<div>Signes carences</div> <div><div>- Fragilité aux infections</div><div>- Scorbut (fatigue, saignement du nez et des gencives, œdèmes, ecchymoses, perte des dents).</div></div>	<div>Signes surdosage</div> <div><div>- Malaise digestif, diarrhées</div><div>- Augmentation des pertes sodées rénales - Risque de calculs rénaux.</div><div>- Accumulation de Fer</div></div>	<div>Supplémentation</div> <div><div>Aliments enrichis</div><div>Compléments alimentaires</div><div>Médicaments</div></div>
<div>Stabilité lumière</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Air (oxygène)</div> <div>NON</div>	<div>Stabilité Chaleur (thermo sensibilité)</div> <div>NON</div>
<div>Origine</div> <div>Végétale</div>	<div>Source Alimentaire</div> <div><div>- Fruits crus (Kiwis, agrumes)</div><div>- Légumes crus (crucifères)</div></div>	<div>Stockage</div> <div>Pas de stockage</div>
<div>Recommandations Adultes (RNP)</div> <div><div>Homme :110 mg/jour</div><div>Femme : 110 mg /jour</div></div>	<div>Recommandations Population particulière (RNP)</div> <div><div>Femmes enceintes : 120 mg/j</div><div>Femmes allaitantes : 130 mg/j</div><div>Personne âgée : 120 mg/j</div><div>si Anémie : 150mg/j</div></div>	<div>Population à risque</div> <div>Fumeurs (+20 à 30mg/jour)</div>
<div>Informations annexes</div> <div>La Vitamine C étant très fragile, il vaut mieux consommer un fruit, que ce même fruit en jus. Vous perdez à la fois les fibres et les vitamines et ne consommez que du sucre. De ce fait, les jus de fruits sont considérés comme des produits sucrés.</div>		