

**La Meilleure**  
**Formation**

# FORMATION NUTRITION

Les Vitamines: N'ont pas de rôle énergétique, mais elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, car celui-ci ne peut les synthétiser (sauf cas particuliers).





type	caractéristiques		dénomination	Stockage	Rôle	Origine	Source Alimentaire	Stabilité Lumière	Stabilité Air (Oxydation)	Stabilité Chaleur (Thermosensible)	Signes Carences	Signes Surdosage	Supplémentation	recommandation Adulte (RNP)	recommandation population particulière (RNP)	Population à risque	Informations annexes
lipo- solubles	- plus grande stabilité à la chaleur - Stockage dans l'organisme	A	Retinol	Foie (50 - 80%) Rétine Testicule Poumon	- Santé visuelle: Maintien de la Vision - 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, à l'utilisation de la Vit D.	animale	- Huiles de Poisson - Foie d'animaux - Poissons Gras - Fromage - Beurre, Crème, Laitages	NON	NON	OUI (<110°C)	Baisse de la vision nocturne Risque: cécité	Maux de tête chroniques Anomalies cutanées, neurologiques, hépatiques Tératogénéicité (malformation fœtale) Perte d'appétit Nausée, diarrhée	Aliments Enrichis Compléments alimentaires (Vue)	Homme: 750 µg Femme : 650 µg	Femmes allaitantes: 950 µg	Végétaliens Alcoolisme Hypothyroïdie Femme Enceinte (Tératogénéicité)	A ne pas confondre avec la Pro-Vitamine 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 il joueraitaussi un rôle anti-cancéreux en protégeant les structures cellulaires.
		D	D2: Ergocalciférol <b>D3: Cholecalciférol</b>	Foie Muscle Tissu Adipeux Rein (calcitriol)	- 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, et de la sécrétion d'insuline.	animale humaine (peau et UV)	- Huiles de Poisson - Foie d'animaux - Poissons Gras - Jaune d'Oeuf - Beurre	NON	NON	OUI	Défaut de minéralisation Enfants: Rachitisme Adulte: Ostéomalacie Personne Agée: Ostéoporose	Hypercalcémie - Problèmes rénaux Maux de Tête, Vertiges, Diarrhées, Prurit Fatigue, Anémie Perte de Poids	Lors de faible Exposition solaire. Prescription de doses de Cholecalciférol (ex: UV-Dose) Aliments enrichis (Lait, Margarine)	Homme: 15 µg Femme : 15 µg	Enfants: 15 µg Femmes enceintes T3: 100µg Personnes Agées: 20 à 50µg Personnes en surpoids	Nourrissons Femmes enceintes Personnes Agées Végétaliens	Synthétisée au niveau de l'épiderme lors d'une exposition solaire. Une forte Pigmentaion peut faire baisser la production de 30%. La Vitamine D2 est d'origine végétale.
		E	Tocophérol	Foie Tissu Adipeux	- Antioxydante => Protection des acides gras insaturés, de la vitamine A, de certaines hormones, enzymes. Contribue à la neutralisation des radicaux libres. - Protection cardiovasculaire: action anti-oxydante 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	végétale	- Huile végétales (germe de blé, tournesol ...) - Fruits Oléagineux (amandes, noisettes) - Œuf - Mayonnaise, margarine	NON	NON	OUI	Rare Troubles neurologiques	Risque hémorragique si associé à un anti-coagulant	Aliments Enrichis (attention souvent Vitamine E synthétique)	Homme: 15 mg Femme : 15 mg	-Femme Allaitante: 19mg/j	Fumeur	Est utilisée comme additif dans l'industrie cosmétique et alimentaire pour ses vertus anti-oxydantes. La Vitamine E naturelle est mieux absorbée que la Vitamine E synthétique.
		K	K1: Phyloquinone K2: Ménaquinone K3: Ménadione	Foie Os Muscle Peau	- Participe à la coagulation - Participe au métabolisme osseux en facilitant la fixation du calcium	animale végétale humaine	K1: Légumes verts (crucifères) K2: Laitages et fromages fermentés K1 et K2: Foie K3: synthèse par flore intestinale	NON	OUI	OUI	Saignements et hémorragies internes		Nouveau-né allaité	Homme: ND Femme : ND		Nourrisson (absence dans lait maternel) Alcoolisme	Carence médicamenteuse lors de la prescription d'anti-coagulants (AVK = Anti-Vitamine K)
hydro- solubles	Pas ou faible stockage. Sont éliminées par les urines	B1	Thiamine	Foie Muscles Rein Système nerveux	- Nutrition du Myocarde - Co-enzyme du Métabolisme des glucides et de l'alcool - Neuro-transmetteur	animale végétale	- Levure alimentaire - Produits céréaliers complets - La viande de Porc (inclus charcuterie) - Les fruits Oléagineux - Légumineuses	OUI	NON	NON	Beriberi (pays en malnutrition)			Homme : AS 1,5 mg/jour Femme : AS 1,2 mg/jour	A augmenter en cas: d'alcoolisme de consommation importante de glucides	Sportifs, lié à consommation importante de glucides Alcooliques Personnes dénutries	Le beriberi a été identifié dans les populations asiatiques consommant exclusivement du riz poli (céréales raffinées).
		B2	Riboflavine	Foie Cœur Rein	- Intervient dans le métabolisme énergétique des cellules (cycle de Krebs) - Participe à la formation de certains acides aminés et des acides gras.	animale	- Produits laitiers - Poissons - Œufs - Viandes	NON	NON	OUI	Rare Dermite Sècheresse Oculaire			Homme: 1,8 mg/jour Femme : 1,5 mg/jour	Femme enceinte: 1,9 mg/jour Femme allaitante: 2mg/jour	- Personnes atteintes de favisme	Certains facteurs peuvent empêcher la bonne utilisation de la Vit B2: médicaments (antidépresseurs ou antibiotiques tricycliques), anomalies de la thyroïde, alcoolisme
		B3	PP (Pellagra Preventive) acide nicotinique nicotinamide niacine	Hématies Foie	- Intervient dans le métabolisme des acides aminés, des acides gras et du glucose.	animale humaine	- Viande - Charcuterie - Poissons - Levures	OUI	OUI	OUI	Pellagre (Plaques sèches cutanées, fatigue, perte d'appétit, ulcérations buccales, nausées, vomissements, diarrhées)			Homme : 14 mg/jour Femme : 14 mg/jour		Alcoolisme Végétaliens	Carence liée à la consommation exclusive de Maïs. La consommation de Millet peut aussi induire des carences.
		B5	Acide Pantothénique	Hématies Plasma	- Indispensable au fonctionnement du coenzyme A, qui intervient dans de nombreux métabolismes (lipidique, glucidique, protéique).	animale végétale	- levures - Foie - Œufs - Germe de Blé	OUI	OUI	NON	Fatigue, insomnies, gastralgies, affaiblissement du système immunitaire.			Homme: ND Femme : ND			
		B6	Pyridoxine <b>Pyridoxal</b> Pyridoxamine	Hématies Plasma	- Intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques.	végétale animale	- Levure - Germe de Blé - Poissons - Abats	NON	NON	OUI (chlorhydrate de pyroxidine)				Homme: ND Femme : ND	Femme enceinte: 1,8 mg/jour Femme allaitante: 1,7 mg/jour		
		B8	Biotine	Pas de Stockage	- Rôle fondamental dans l'assimilation des glucides, lipides et protéines. - Intervient dans la synthèse de certains acides aminés et acides gras.	humaine animale	- levures sèches - Abats - Œufs - Banane	NON		OUI	Fatigue, Anorexie, signes neurologiques ou dermatologiques (perte de cheveux)			Homme: ND Femme : ND		- Maladie Coeliaque / De Crohn	
		B9	Acide Folique	Foie Hématies	- Rôle important dans la division et le fonctionnement cellulaire, notamment dans le développement cérébral et nerveux. - Synthèse de l'ADN et ARN	végétale animale	- légumes à feuilles (épinards, crucifères) - Foie - Levure - Graines oléagineuses - Légumineuses - Fruits amylacés	NON	NON	NON	anémie troubles neurologiques signes digestifs retard de croissance in-utero	anorexie, constipation,	médicament	Homme: 330 µg Femme : 330 µg	Femme enceinte: 600 µg Femme allaitante: 500 µg	- Femmes en âge de concevoir - Femme enceinte: Risque de Spina Bifida du Fœtus	
		B12	Cobalamine	Foie	- Contribue à l'activité des cellules osseuses et leur métabolisme. - Participe à la maturation des hématies - Contribue à l'intégrité des fonctions neuronales et à la croissance des cellules nerveuses.	animale	- Viande - Poisson - Œuf - Produits laitiers	NON	NON	OUI	anémie, palpitations Maladie de Biermer		Aliments enrichis	Homme: 4 µg Femme : 4 µg	Personne âgée: 3 µg	Végétaliens Végétariens Patients avec maladies auto-immunes Personnes âgées Alcoolisme	Absorption complexe nécessite d'être transformé en facteur intrinsèque par Protéine R.
		C	Acide L-ascorbique	Pas de Stockage	- Immuno-stimulant - Anti-oxydant - Augmente la bio-disponibilité du fer non-héminique (origine végétale).	végétale	- Fruits crus (Kiwis, agrumes) - Légumes crus (crucifères)	NON	NON	NON	- Fragilité aux infections - Scorbut (fatigue, saignement du nez et des gencives, oedèmes, ecchymoses, perte des dents).	- Malaise digestif, diarrhées - Augmentation des pertes sodées rénales - Risque de calculs rénaux. - Accumulation de Fer	Aliments Enrichis Complément alimentaire Médicaments	Homme:110 mg/jour Femme : 110 mg /jour	Femmes enceintes: 120 mg/j Femmes allaitantes: 130 mg/j Personne âgée: 120 mg/j Si Anémie: 150mg/j	Fumeurs (+20 à 30mg/jour)	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.



# LMF – contactez-nous

Toute l'équipe La Meilleure Formation reste à votre entière disposition du lundi au vendredi de 9h à 18h pour répondre à vos questions !

Questions sur les formations ou la plateforme de cours :

- E-mail : [contact@lameilleureformation.com](mailto:contact@lameilleureformation.com)
- Téléphone : 07 45 89 95 68

Mercredi : 10h à 13h

Vendredi : 15h à 16h

Questions sur les cours ou pour les corrections d'exercices :

- E-mail : [pedagogie@lameilleureformation.com](mailto:pedagogie@lameilleureformation.com)
- Par tchat en cliquant sur la bulle de discussion en bas à droite

**La Meilleure**  
**Formation**

