



# Vitamines

## Les vitamines, qu'est-ce que c'est ?

Les vitamines sont des substances dont nous avons besoin en faibles quantités. Notre corps ne les fabrique pas toutes ou seulement en quantités insuffisantes. Notre alimentation doit donc nous en apporter une partie.

Il existe 2 grands groupes de vitamines :

- les vitamines solubles dans la graisse (vitamines liposolubles) A, D, E et K ;
- les vitamines solubles dans l'eau (vitamines hydrosolubles) B et C.

## Vitamines liposolubles A, D, E et K

Elles se trouvent principalement dans les graisses des aliments comme :

- les poissons gras,
- les graisses à mettre sur le pain,
- le lait et les produits laitiers,
- les œufs,
- le foie,
- les légumes verts,
- les fruits secs et graines,
- les huiles végétales.

Nous pouvons les « stocker » dans nos tissus graisseux.

## Vitamines hydrosolubles C et B

Elles se trouvent principalement dans :

- les légumes,
- les fruits,
- les céréales,
- le lait,
- les œufs,
- la viande.

A part la vitamine B12, nous ne pouvons pas les « stocker » dans notre corps. Nous devons donc en consommer plus régulièrement par notre alimentation.

## **À quoi servent les vitamines ?**

Nous parlons ici des vitamines les plus importantes.

## **La vitamine D**

Un apport suffisant en vitamine D est important pour la croissance et la bonne santé des os. Avoir un bon apport de calcium et de vitamine D joue un rôle important dans la prévention des fractures en cas d'[ostéoporose](#).

Notre corps fabrique lui-même de la vitamine D au niveau de la peau, quand elle est exposée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil. Il est donc conseillé de se promener à l'extérieur, la tête et les mains non couvertes, pendant 15 à 30 minutes par jour.

La vitamine D se trouve aussi dans certains aliments :

- le poisson gras : saumon, maquereau, hareng... ;
- le jaune d'œuf ;
- le foie ;
- les graisses à mettre sur le pain ;
- les graisses pour la cuisson ;
- certains champignons.

Si l'apport de vitamine D dans l'alimentation et par la lumière du soleil est insuffisant, on peut prendre des compléments en gouttes ou en comprimés.

Les personnes à risque peuvent éventuellement prendre de la vitamine D en hiver.

## La vitamine B1

La vitamine B1 (appelée thiamine) joue un rôle dans le métabolisme des sucres, et dans le fonctionnement des nerfs et du cerveau.

Elle se trouve principalement dans :

- le riz complet ;
- les flocons d'avoine ;
- le blé ;
- les légumes ;
- le pain complet ;
- le jaune d'œuf
- le bœuf et le porc
- le foie

On en donne aux personnes qui ont une [consommation problématique d'alcool](#) et qui ne mangent pas de manière équilibrée.

Un manque (carence) en vitamine B1 entraîne des problèmes au niveau du système nerveux.

## La vitamine B12

La vitamine B12 est importante pour le fonctionnement du système nerveux et pour la fabrication des globules rouges.

Elle ne se trouve que dans les produits d'origine animale :

- la viande ;
- le poisson ;

- le lait ;
- les œufs.

Le médecin prescrit de la vitamine B12 aux personnes chez qui il a diagnostiqué un manque (carence). La vitamine B12 peut être administrée sous forme de comprimés ou par injection.

Un complément en vitamine B12 est nécessaire pour les personnes qui suivent un régime végétalien.

La carence en vitamine B12 apparaît le plus souvent chez une personne qui n'absorbe pas correctement la vitamine à partir de son alimentation. Cela peut être le cas si elle a une inflammation chronique de l'estomac ([gastrite](#)).

Un déficit en vitamine B12 peut entraîner des anomalies au niveau du sang ([anémie](#)), du système nerveux et du cerveau.

## La vitamine K

La vitamine K joue un rôle dans la coagulation. Elle est aussi l'antidote en cas de surdosage en [anticoagulant](#) de type antagoniste de la vitamine K (acénocoumarol, phenprocoumone et warfarine).

La vitamine K se trouve dans :

- les légumes à feuilles vertes ;
- la viande ;
- le foie ;
- les produits à base de lait entier.

On doit en donner aux [nouveau-nés allaités au sein](#) sous forme d'injection unique ou de gouttes jusqu'à l'âge de 3 mois.

La vitamine K peut également être fabriquée par la flore intestinale.

## Acide folique (vitamine B9)

L'acide folique joue un rôle dans la fabrication des globules rouges, dans la formation du matériel génétique et dans le développement du cerveau et de la moelle épinière.

Il se trouve dans :

- les légumes verts ;
- les céréales complètes ;
- les fruits ;
- les œufs ;
- le foie ;
- les produits laitiers.

Les médecins conseillent aux [femmes qui souhaitent être enceintes](#) d'en prendre 0,4 milligrammes par jour pour prévenir des malformations congénitales comme un « dos ouvert » (spina bifida). Chez les femmes qui ont un plus grand risque, on leur conseille de prendre une dose plus élevée d'acide folique (4 milligrammes par jour).

## La vitamine C

La vitamine C joue un rôle dans notre système immunitaire, dans la fabrication des hormones et dans l'absorption du fer par le corps.

La vitamine C se trouve dans :

- les pommes de terre ;
- les légumes, en particulier les choux, le brocoli, les poivrons, les épinards ;
- les fruits, en particulier les agrumes (oranges, clémentines, etc.) qui contiennent des quantités très importantes de vitamine C. On en trouve aussi de grandes quantités dans certains fruits rouges (fraises, framboises et groseilles).

La carence en vitamine C est une maladie appelée scorbut. Elle se caractérise par des anomalies de la peau, des saignements dans les muqueuses et un gonflement des membres. Elle peut entraîner la mort.

En Belgique, la carence en vitamine C est très rare. L'apport journalier recommandé varie d'une personne à l'autre.

## La vitamine A

La vitamine A se trouve dans les produits d'origine animale, surtout le foie.

Un excès de vitamine A peut être dangereux pour les enfants et les femmes enceintes. C'est pour cela que les médecins conseillent aux femmes qui souhaitent être enceintes ou qui sont enceintes d'éviter de manger du foie et de produits à base de foie (comme du pâté). Ils leur déconseillent aussi de prendre des suppléments de vitamine A.

## Qui doit prendre des vitamines ?

Normalement, une alimentation saine apporte toutes les vitamines en quantités suffisantes. Les compléments en vitamines sont donc inutiles dans la majorité des cas.

Toutefois, certains groupes de personnes à risque peuvent avoir trop peu de vitamines (carence en vitamines) ou avoir des besoins plus élevés en vitamines :

- les [femmes enceintes](#) ;
- les jeunes enfants ;
- les personnes avec une peau foncée ;
- les personnes qui suivent un régime végétalien ;
- les personnes âgées qui ne mangent pas assez ;
- les personnes qui ont une [consommation problématique d'alcool](#) ;
- les personnes atteintes d'une maladie grave,
- les personnes qui prennent certains traitement immunosuppresseurs.

Pour ces personnes, il est parfois nécessaire de prendre des vitamines pour avoir la quantité suffisante. Leur médecin leur prescrit alors des suppléments de vitamines en plus de celles qui sont apportées par leur alimentation.

Rédaction le 23 mars 2020.

Dernière mise à jour le 23 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/utilisation-de-vitamines>



## Liens Utiles

- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles  
<http://www.loveattitude.be/centres-de-planning/>
- Trouver un médecin nutritionniste  
<http://www.sbmh.org/membres/>
- La pyramide alimentaire  
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans  
[http://mb.questionsante.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var\\_mode-calcul-56167](http://mb.questionsante.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var_mode-calcul-56167)
- Alcool, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=10&v=PEtG6N\\_WTdU&feature](https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature)
- Anticoagulants oraux  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/3?frag=25882>
- Trouver un diététicien agréé  
<https://updlf-asbl.be/>
- Aide alcool  
<https://aide-alcool.be/>
- AA  
<https://alcooliquestanonymes.be/>

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00518>
- Recommandations nutritionnelles pour la Belgique (2016)  
[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_them](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_them)