



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Informations générales sur les vitamines

Informations générale sur les vitamines

Qu'est-ce qu'une vitamine?

Les vitamines sont des substances organiques, indispensables aux fonctions vitales du corps.

Elles ne peuvent être synthétisées par l'organisme, ou le sont en quantité insuffisante, et doivent donc impérativement être fournies par l'alimentation.

Informations générale sur les vitamines

Classification des vitamines

Vitamines hydrosolubles	Vitamines liposolubles
B1, B2, B6, B12	A, bêta-carotène
Niacine	D
Acide folique	E
Acide pantothénique	K
Biotine	
C	

Informations générale sur les vitamines

La provenance des vitamines

Chaque denrée alimentaire a naturellement son propre spectre de vitamines. Plus l'aliment est frais, plus sa teneur en vitamines est importante. Des vitamines peuvent également être ajoutées aux aliments (on parle de denrée enrichies en vitamines).

La production des vitamines

- Extraction à partir d'une matière végétale ou animale.
- Production par des micro-organismes (p. ex. des bactéries).
- Production par synthèse.

Informations générale sur les vitamines

Différence entre vitamines naturelles et synthétiques

Les vitamines, qu'elles soient naturelles ou synthétiques, ont la même structure chimique. Elles agissent donc de façon similaire dans l'organisme.

Réserves corporelles

Les vitamines liposolubles sont stockées par l'organisme. Les vitamines hydrosolubles le sont dans une moindre mesure, à l'exception de la vitamine B12.

Informations générale sur les vitamines

Exemples de réserves corporelles

- Vitamine A → équivalent aux besoins d'une année
- Vitamine B6 → équivalent aux besoins de 2 à 6 semaines
- Vitamine B12 → équivalent aux besoins de plusieurs années
(c'est l'exception des vitamines hydrosolubles!)

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch