



**sg**e 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

<b>Vitamines hydrosolubles</b>	<b>Vitamines liposolubles</b>
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.

### **Réerves 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  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)