

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'organismes, ou le sont en quantité insuffisante, et doivent donc impérativement être fournies par l'alimentation.

Classification des vitamines

Vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau)

- B₁
- B₂
- Niacine
- B₆
- Acide folique
- Acide pantothénique
- Biotine
- B₁₂
- C

Vitamines liposolubles (solubles dans la graisse)

- A
- Bétacarotène
- D
- E
- K

Provenance des vitamines

Chaque denrée alimentaire a naturellement son propre spectre de vitamines. Plus l'aliment est frais, plus son contenu en vitamines est important.

Les vitamines peuvent également être ajoutées aux aliments (on parle de denrées enrichies en vitamines).

Production des vitamines

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

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 en proportion beaucoup plus importante que les vitamines hydrosolubles.

Exemples: Vitamine A \Rightarrow équivalent aux besoins d'une année

Vitamine B₆ \Rightarrow équivalent aux besoins de 2 à 6 semaines

Vitamine B₁₂ \Rightarrow équivalent aux besoins de plusieurs années (c'est l'exception des vitamines hydrosolubles !)