

# Informations générales 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 générales sur les vitamines

## Classification des vitamines

| Vitamines hydrosolubles | Vitamines liposolubles |
|-------------------------|------------------------|
| B1, B2, B6, B12         | A, bêtacarotène        |
| Niacine                 | D                      |
| Folates                 | E                      |
| Acide pantothénique     | K                      |
| Biotine                 |                        |
| C                       |                        |

# Informations générales 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 générales 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 générales 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!)



**sge-ssn.ch**

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**Matériel d'information**

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



**Shop ssn**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Revue de l'alimentation**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sge-ssn.ch**

**Savoir plus – manger mieux**