



LES VITAMINES

Les vitamines sont des **constituants alimentaires non énergétiques**. Ce sont des composants des aliments qui n'apportent d'énergie à l'organisme mais qui sont pourtant essentiels à son bon fonctionnement.

Ce sont des substances apportées **par l'alimentation**. Elles ont chacune un rôle fonctionnel spécifique et agissent à faible dose. Elles sont **indispensables** car agissent comme des régulateurs de réactions enzymatiques importantes dans un grand nombre de fonctions essentielles à la vie. Elles stimulent également le système immunitaire. Elles ne sont pas toutes présentes dans un seul aliment, il est donc important de varier l'alimentation afin de compléter l'ensemble des besoins.

LES PRINCIPALES VITAMINES

Vitamine B (hydrosoluble)

Chaque vitamine B est spécifique à une fonction biologique (B2, système nerveux, B3, métabolisme énergétique, B6 synthèse des globules rouges...)

Vitamine K (liposoluble)

Rôle dans la coagulation.

Vitamine A (liposoluble)

Système immunitaire, croissance cellulaire, vision de nuit.

Vitamine D (liposoluble)

Fixation du calcium sur les os, croissance et entretien des os.

Vitamine E (liposoluble)

Membrane des cellules

Vitamine C (hydrosoluble)

Lutte contre les infections et la fatigue, absorption du fer.