



LES VITAMINES

Les vitamines sont des catalyseurs indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Certaines vitamines ont un rôle antioxydant, c'est à dire qu'elles protègent l'organisme des agressions extérieures et du vieillissement cellulaire.

Il existe 2 sortes de vitamines :

- Hydrosolubles : B, C, P ;
- Liposolubles : A, D, E, K.

Les premières s'éliminent facilement par la peau et les reins, les secondes se stockent plus facilement. Plus l'aliment subit de transformations, plus le taux de vitamines diminue (épluchage, découpe, cuisson, raffinage, ionisation, irradiation, additifs, traitements industriels). Il faut donc privilégier la consommation d'aliments frais, crus et entiers.

Vitamine A

Action sur :

- la croissance
- la peau
- les muqueuses
- la cornée de l'œil
- les muqueuses internes de l'oreille
- les radicaux-libres (anti oxydante)
- le système immunitaire

Où la trouver ?

Dans les carottes, le cresson, le chou, la courge, le persil, les épinards, le jaune d'œuf, les fromages gras.

À consommer en même temps que calcium, zinc, phosphore, vitamines C, D, E.

Quels risques en cas de carence ?

Problème d'adaptation de la lumière à l'obscurité, aphtes, acné, infections, mycoses, cystites....

Quels sont ses ennemis ?

Cuisson, eau de cuisson, médicaments, nitrates, oxygène, chaleur, alcool, café, cigarette.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES VITAMINES

Vitamine B1

Action sur :

- le système nerveux
- l'assimilation des glucides

Où la trouver ?

Dans les champignons, les huîtres, les œufs, les châtaignes, la levure de bière.

Quels risques en cas de carence ?

Fatigabilité, agressivité, somnolence, manque d'appétit, dépression, faiblesse musculaire, problèmes de concentration, fourmillements dans les extrémités.

Quels sont ses ennemis ?

Antibiotiques, thé, café, stress, pilule, alcool, levure chimique, cuisson, traitement industriel des aliments.

Vitamine B2

Action sur :

- la santé de la peau externe et interne
- l'énergie nerveuse
- la peau, les ongles et les cheveux
- la transformation des acides gras et acides animés
- action anti oxydante

Où la trouver ?

Dans la levure de bière, le germe de blé, les champignons, le cresson, le chou, le germe de soja, les œufs, les fromages.

Quels risques en cas de carence ?

Lèvres gercées, conjonctivite, sensibilité à la lumière vive, cheveux ternes, eczémas, dermatites...

Quels sont ses ennemis ?

Alcool, médicaments, engrais chimiques, contraceptifs, alcool, thé, café, stress.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES VITAMINES

Vitamine B3 ou PP

Action sur :

- le cerveau
- la peau
- la régulation du sucre dans le sang
- le cholestérol

Où la trouver ?

Dans les champignons, le thon, le saumon, le maquereau, le chou, les courgettes, la courge, le blé entier.

Quels risques en cas de carence ?

Diarrhée, insomnie, maux de tête, mémoire défaillante, dépression, éruption cutanée, migraines, saignements, sensibilités des gencives, troubles de l'humeur, confusion mentale.

Quels sont ses ennemis ?

Alcool, pilule, thé, café, antibiotiques.

Vitamine B4

Quels risques en cas de carence ?

Sa carence entraîne une diminution des globules blancs.

Où la trouver ?

Dans la betterave, la levure de bière.

Vitamine B5

Action sur :

- le métabolisme des graisses (acide gras et cholestérol)
- la peau, les cheveux

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES VITAMINES

Où la trouver ?

Dans les champignons, le cresson, le brocoli, les germes d'alfalfa, les œufs, la courge, l'avocat, les crustacés.

Quels risques en cas de carence ?

Frisson, crampes, nausées, manque d'énergie, épuisement, anxiété, pieds brûlants, chute des cheveux.

Quels sont ses ennemis ?

Stress, alcool, thé, café, chaleur, traitement industriel.

Vitamine B6

L'une des vitamines les plus importantes du groupe B ayant une action sur :

- l'assimilation des protides
- antidépresseur naturel, équilibre du système nerveux
- le métabolisme du magnésium

Où la trouver ?

Dans le cresson, tous les choux, la banane, la levure de bière, le germe de blé, les oignons, l'avocat, la banane.

Quels risques en cas de carence ?

Anémie, dépressions, trouble psychiques, rétention d'eau, nervosité, anxiété, tremblements, manque d'énergie, crampes.

Quels sont ses ennemis ?

Alcool, tabac, pilule, aliments industriels.

Vitamine B12

Action sur :

- Aide le sang à acheminer l'oxygène.
- Synthèse de l'ADN

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES VITAMINES

Où la trouver ?

Dans le fromage blanc, le jaune d'œuf, les coquillages, le fromage, le poulet, le poisson, les crevettes.

Quels risques en cas de carence ?

Cheveux en mauvais état, détérioration du système nerveux, pâleur, asthénie, eczéma, dermatite, constipation, muscles sensibles...

Quels sont ses ennemis ?

Alcool, tabac, aspirine, lumière, cuisson (détruite à 80% par la cuisson).

Vitamine B15

Action sur :

- favorise l'oxygénation cellulaire
- empêche le stockage des graisses au niveau du foie.

Où la trouver ?

Dans les graines de sésame, la levure de bière, les graines de potiron.

Quels sont ses ennemis ?

Eau, cuisson, lumière.

Vitamine C

Action sur :

- l'auto défense de l'organisme
- les infections
- la force
- bon fonctionnement des vaisseaux sanguins
- la solidité des os
- la fixation du fer
- le système glandulaire

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES VITAMINES

Où la trouver ?

Dans l'arbousier, le citron, le cassis, le persil, le chou, le poivron, le kiwi, la fraise, les agrumes.

Quels risques en cas de carence ?

Fatigue, baisse d'appétit, cicatrisation lente, fatigabilité, saignement des gencives. Infections, rhumes fréquents...

Quels sont ses ennemis ?

Tabac, pollution, eau, air, chaleur, stress.

Vitamine D

Action sur :

- l'assimilation du calcium

Où la trouver ?

Dans les graines de cacao, la luzerne, les huitres, les œufs, la luzerne.

Quels risques en cas de carence ?

Douleurs osseuses et musculaires, rachitisme, articulations douloureuses, caries, crampes, chute des cheveux.

Quels sont ses ennemis ?

Manque de soleil, aliments frits.

Vitamine E

Action sur :

- les radicaux libres (antioxydant)
- la lutte contre le vieillissement prématuré
- les glandes génitales et la sexualité
- prévention du cancer

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES VITAMINES

Où la trouver ?

Dans l'huile de maïs vierge, les graines de tournesol, le germe de blé, l'huile de germe de blé, le chou, le cresson, le jaune d'œuf.

Quels risques en cas de carence ?

Asthénie, impuissance, inappétence sexuelle, baisse du système immunitaire, cicatrisation lente, varices, stérilité.

Quels sont ses ennemis ?

Cuisson, pollution, pilule.

Vitamine K

Vitamine du sang. L'homme est capable de la synthétiser lui-même.

Où la trouver ?

Dans les épinards, les feuilles vertes, les crucifères.

Quels risques en cas de carence ?

Hémorragies

Quels sont ses ennemis ?

Antibiotiques.

Vitamine P

C'est la famille des flavonoïdes (antioxydants).

Action sur :

- les capillaires sanguins
- la prévention du cancer.

Où la trouver ?

Dans les cynorrhodons, les citrons, les oranges.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**