

LES VITAMINES				
VITAMINES	SOURCES ALIMENTAIRES	FONCTIONS	SYMPTÔMES de CARENCE	EFFETS d'une INGESTION EXCESSIVE
LIPOSOLUBLES (Solubles dans l'huile)				
A (rétinol ou carotène)	Foie, produits laitiers, carotte, épinards et autres fruits et légumes de couleur orange ou vert foncé.	Maintien en bon état de la vision, de la peau et des tissus conjonctifs.	Cécité nocturne, peau sèche, vulnérabilité aux infections, perte d'appétit, calculs rénaux	Maux de tête, vomissements, diarrhée, vertiges, vision double, anomalies osseuses, problèmes de foie.
D (calciférol)	Produits laitiers, soleil	Croissance et maintien des os et dents, améliore l'absorption du calcium.	Rachitisme chez l'enfant, perte de densité osseuse chez l'adulte et fracture.	Problèmes de rein, dépôts de calcium dans les tissus mous, dépression, mort.
E (toroférol)	Huiles végétales, grains entiers, noix et graines, légumes verts, à feuilles, asperge, pêche.	Protection et maintien des membranes cellulaires, mécanisme antioxydant.	Bris de globules rouges et anémies, faiblesses, problèmes neurologiques, crampes.	Saignements excessifs ou formation de caillots.
K (phylloquinone)	Légumes verts à feuilles.	Production de facteurs essentiels à la coagulation du sang.	Hémorragie	Aucun effet toxique observé.
HYDROSOLUBLES (Solubles dans l'eau)				
C (acide ascorbique)	Poivron, brocoli, épinards, chou de Bruxelles, agrumes, fraise, tomate, pomme de terre, chou, autres fruits et légumes.	Maintien et guérison du tissu conjonctif, os, dents, cartilages, aide à la guérison, contribue à l'absorption du fer.	Scorbut, anémie(34), faible résistance aux infections, affaiblissement de la dentition, douleurs articulaires, lente guérison des plaies.	Calculs urinaires, acidité gastrique, nausée, diarrhée, maux de tête, fatigue.
B₁ (thiamine)	Pains et céréales à grains entiers et enrichis, abats, viande maigre de porc, noix, légumineuses.	Transformation des glucides en énergie, maintien de l'appétit et des fonctions du système nerveux.	Béribéri	Aucun effet toxique observé.
B₂ (riboflavine)	Produits laitiers, pains et céréales enrichis, viandes maigres, volaille, poisson, légumes verts.	Métabolisme des glucides, maintien de la peau et des structures du système nerveux.	Fissures aux commissures des lèvres, irritation de la gorge, éruption cutanée, hypersensibilité à la lumière, langue de couleur pourpre.	Aucun effet toxique observé.
B₃ (niacine)	Œufs, volaille, poisson, lait, grains entiers, noix, pains et céréales enrichis, viande, légumineuses(36).	Transformation des glucides, des lipides et des protéines en énergie utilisable.	Pellagre	Rougeurs, nausées, vomissements, diarrhée, problèmes de foie, intolérance au glucose.
B₆ (pyridoxine)	Œufs, volaille, poisson, grains entiers, noix, soja, foie, reins, porc.	Métabolisme des protéines et des neurotransmetteurs, synthèse des globules rouges.	Anémie, convulsions, fissures aux commissures des lèvres, dermatite, nausée, confusion.	Anomalies et problèmes neurologiques
B₉ (acide folique)	Légumes verts en feuilles, levure, orange, grains entiers, légumineuses, foie.	Métabolisme énergétique, formation des globules rouges, tissus nerveux.	Anémie, faiblesse, fatigue, essoufflement, irritabilité, langue enflée.	Masquage de la carence en vitamine B ₁₂
B₁₂ (cyanocobalamine)	Œufs, produits laitiers, viande.	Synthèse des globules rouges et blancs.	Anémie, fatigue, problèmes du système nerveux, douleurs à la langue.	Aucun effet toxique observé.
Biotine	Céréales, levure, jaune d'œuf, Farine de soja, foie.	Métabolisme des lipides, des glucides et des protéines.	Eruption cutanée, nausée, vomissements, perte de poids, dépression, fatigue, perte de cheveux.	Aucun effet toxique observé.
Acide pantothénique	Aliments d'origine animale, grains entiers, légumineuses.	Métabolisme des lipides, des glucides et des protéines.	Fatigue, engourdissement et picotement dans les mains et pieds, problèmes gastro-intestinaux.	Aucun effet toxique observé.