

Les vitamines - Introduction

Les vitamines sont des substances qui n'apportent pas d'énergie mais qui sont indispensables à l'organisme, incapable (dans la plupart des cas) de les synthétiser.

Elles doivent donc être apportées par l'alimentation. Une alimentation suffisante en quantité et variée, comprenant des aliments d'origine animale (viande, oeufs, poisson, produits laitiers) et des céréales, des fruits et légumes, permet un apport satisfaisant en vitamines.

Elles jouent un rôle capital dans le maintien d'une bonne forme physique (développement, croissance, réactions chimiques et bon fonctionnement des différents organes de l'organisme).

Le sportif a besoin d'un apport complémentaire en vitamines. Notre corps ne sait pas fabriquer les vitamines et les synthétiser mais on les trouve dans pratiquement tous les aliments.

Cependant, nous mangeons généralement peu équilibré et les aliments fabriqués dans les usines sont aseptisés et perdent beaucoup de leur éléments nutritifs essentiels.

De plus, les vitamines sont fragiles et résistent peu à la chaleur, à la lumière, à l'oxydation, à la dessiccation. Une carence ou un excès de certaines vitamines peut être préjudiciable à la santé, il est préférable de demander l'avis à un médecin en cas de doute. Pour certaines personnes, il est nécessaire d'augmenter la posologie habituelle de certaines vitamines (par exemple on a souvent constaté une carence de vitamine C chez les gros consommateurs de tabac ou d'alcool, les femmes enceintes, les adolescents, les sportifs en compétition, les personnes âgées...). 20% de la population française présente un déficit important en 2 vitamines et 15% en 3 vitamines.

Les vitamines sont classées en deux groupes

- Les hydrosolubles (solubles dans l'eau). Tout excès est immédiatement excrété principalement dans l'urine. Quelques cas de toxicité ont néanmoins été décrits.
- Les liposolubles (solubles dans les graisses). Elles sont stockées dans l'organisme et une ingestion excessive peut-être toxique

Vitamines hydrosolubles: non stockables par l'organisme	Principales propriétés	Apports conseillés pour un sportif par jour

B1	Vitamine du sport (facilite l'influx nerveux) Rôle dans le fonctionnement cardiaque Rôle dans le système nerveux et musculaire	1,4 à 10 mg
B2	Vitamine du sport (formation d'enzyme: respiration) Vise au bon fonctionnement des cellules, croissance, action métabolique (phosphorylation)	1,7 à 15 mg
B5	Très utilisée en cosmétologie Aide à la pousse des cheveux Améliore l'état de la peau	10 à 30 mg
B6	Vitamine du système nerveux Utile pour de nombreuses réactions métaboliques Nécessaire au bon développement du fœtus	2,1 à 60 mg
B7	Permet de contrôler le taux de cholestérol Intervient contre la chute des cheveux	100 mg
B9	Vitamine contre l'anémie Joue un rôle dans la croissance et la reproduction Possède des vertus analgésiques	0.3 mg
B10	Règle le métabolisme des protéines	10 à 100 mg

	Facilite la formation des cellules sanguines	
B12	Vitamine contre l'anémie Essentiel à la formation des globules rouges Régénération des tissus	3 à 4 µg
B15	Vitamine des sportifs (améliore les performances) Rôle essentiel dans la respiration cellulaire et dans le métabolisme des muscles, des reins, du foie Combat la fatigue et ralentit le vieillissement cellulaire	50 à 150 mg
B17	Règle la synthèse des acides gras, aminés et de l'hémoglobine	0.3 mg
PP ou B3	Vitamine du sport (tension, cholestérol) Vise au bon fonctionnement des cellules Santé de la peau, circulation du sang Action anti-pellagreuse, assimilation cellulaire	De 17 à 50 mg
C	Vitamine stimulante, anti-oxydante Lutte contre la fatigue et les infections Favorise l'absorption de fer, agit dans l'ossification Rôle dans le fonctionnement des glandes endocrines et le métabolisme des acides aminés et des glucides	80 à 160mg

Vitamines liposolubles: stockables par l'organisme		
A ou rétinol	Vitamine de la vision, anti-radicalaire Aide à la croissance, à la vision nocturne, protège l'équilibre de la vision Lutte contre les infections et les microbes Utile pour la bonne santé de la peau	900 à 1000μ dont 540 de carotène
D ou calciférol	Vitamine du squelette, antirachitique Favorise la croissance et prévient l'immunité Utile dans l'absorption intestinale du calcium et pour la fixation osseuse	10 μg
E ou tochophérol	Vitamine de la gestation Aide à avoir un bon état musculaire et nerveux Favorise la fertilité et retarde le vieillissement	12 à 50 mg
F (acides gras polyinsaturés)	Assurent la structure des membranes cellulaires Interviennent dans la synthèse de la lécithine	12 à 25 g
P	Agit en synergie avec la vitamine C et K Propriétés coagulants	80 à 100 mg
K ou phytoménadione	Vitamine utile pour le système sanguin	40 μg

	Coagulation du sang	