

Du bon usage des vitamines

Il y a des signes qui ne trompent pas. Les vitrines des magasins se sont parées de couleurs plus sombres, les fraises et les pastèques se font rares au rayon fruits et légumes, les bonnes odeurs de barbecue ne vous titillent plus les narines, les embouteillages sont revenus, et puis le petit, avec son cartable flambant neuf, a repris le chemin de l'école. Plus de doute : c'est la rentrée ! Et qui dit rentrée, dit automne, changement de saison, premiers frimas... Le moment idéal pour une petite cure de vitamines avant les longs mois d'hiver. Ce n'est que récemment, au début du XX^e siècle, que l'on a découvert les vitamines sous leur forme actuelle, mais déjà, dès l'Antiquité, des médecins avaient intuitivement découvert qu'il était possible de soigner certaines affections en ingérant des foies d'animaux.

Pour la première fois, on comprenait que l'alimentation pouvait prévenir certaines maladies.

Toutefois, c'est à la fin du XIX^e siècle qu'un praticien hollandais franchit un cap supplémentaire : il parvient à soigner une maladie très grave et très répandue en Extrême-Orient, le bériberi, par absorption du son issu du riz décortiqué, une denrée de base dans l'alimentation de cette région du monde. Il vient de mettre en évidence, sans la nommer, le rôle déterminant de la vitamine B1. Le médecin Casimir Funk, en 1912, va reprendre ces travaux sur le bériberi et mettre en évidence, dans l'écorce du riz, une substance qu'il appelle pour la toute première fois « vitamine » : l'aminé nécessaire à la vie. C'était la vitamine B1.

Deux grandes catégories

Que sont les vitamines très concrètement ? Il s'agit en fait de substances organiques, qui sont

présentes dans de nombreux aliments. Et notre corps a besoin d'un apport régulier de ces substances pour se développer harmonieusement. C'est aussi simple que cela ! Il existe dans la nature un grand nombre de vitamines, dont beaucoup, d'ailleurs, ne sont pas encore répertoriées. Les 13 que l'on connaît le plus sont classées en deux grandes catégories :

• Les vitamines liposolubles :

ce sont les vitamines A, D, E, K, qui sont solubles dans les graisses. Elles ont la particularité de s'accumuler dans les divers organes du corps, en particulier le foie, et constituent des réserves qui peuvent être de plusieurs mois. Bref, il vaut mieux ne pas les consommer avec excès !

• Les vitamines hydrosolubles :

ce sont des vitamines solubles dans l'eau : C, B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8 ou H, B9 et B12. Elles s'accumulent moins dans le corps que les premières car elles sont en partie éliminées par les urines. À l'inverse donc, il est recommandé d'en consommer quotidiennement. Quant aux apports en vitamines, il est difficile de donner des valeurs exactes de référence car ces besoins varient selon les individus, l'âge, le sexe, l'activité physique... Si l'on observe de graves carences dans certains pays du Tiers-Monde, en revanche, dans notre société occidentale, le phénomène est beaucoup plus rare, car notre alimentation est généralement variée et la consommation régulière. Certaines situations particulières peuvent néanmoins conduire à un déficit, comme un régime alimentaire trop strict, la prise de la pilule contraceptive, la grossesse et l'allaitement, le tabac ou l'alcool, la pollution...

Abécédaire utile

• Vitamine A (ou rétinol)

Elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale, surtout le foie et en particulier dans l'huile de foie de morue que l'on faisait ingérer à nos aïeux quand ils étaient enfants. Elle est indispensable à la

vision et à la croissance des bronches et des intestins. D'autres aliments riches en vitamine A : le thon en conserve, le beurre, le jaune d'œuf, le camembert...

• Vitamine B1

La vitamine B1 intervient dans la dégradation des sucres et donc dans l'utilisation des réserves énergétiques de l'organisme. La carence grave en vitamine B1 provoque le bériberi (qui atteint les nerfs des jambes et des bras). Une carence moins grave se traduit par des polyneuropathies. La vitamine B1 est présente dans les céréales complètes, les légumes secs, la viande de porc, le saucisson sec et les œufs.

• Vitamine B2

Elle est nécessaire à la fabrication de nombreuses enzymes. Les dérivés de cette vitamine interviennent dans la dégradation des acides gras, des acides aminés et des protéines. On la trouve dans le fromage de chèvre, les céréales, le camembert...

• Vitamine PP ou B3

La vitamine PP intervient dans la dégradation du glucose. Sa carence entraîne une maladie appelée la pellagre (troubles gastro-intestinaux) avec des problèmes cutanés, digestifs et nerveux.

Source : les viandes (volaille cuite) et *aba*, les poissons (saumon fumé), les légumes certains fruits et le café soluble.

!

• Vitamine B6

Elle joue un rôle important dans la synthèse des lipides et des protéines. Sa carence provoque des signes cutanés, des dépressions, des anémies et des problèmes immunitaires.

Attention car ce manque peut être favorisé par certains contraceptifs, comme la pilule, et la prise de médicaments. Source : le muesli, le foie cuit, les chips le riz complet.

• Vitamine B9

Elle intervient dans le métabolisme des acides aminés. La carence sévère entraîne une anémie et peut parfois conduire à l'anorexie ou à la dépression. Chez la femme enceinte il y a des risques pour la formation du système nerveux du fœtus.

Les apports conseillés sont d'environ 400 microgrammes par jour chez l'adolescent et l'adulte ; le double chez les femmes enceintes

Source : le cresson cru (214 microgrammes par 100 g consommés), le brie, l'épinard et la laitue, les noix.

• Vitamine B12

Les apports conseillés en vitamine B12 sont très faibles, environ 3 microgrammes par jour.

Les aliments qui en contiennent le plus : les moules, le hareng fumé, le crabe en conserve, l'huître...

• Vitamine C

Parmi les vitamines les plus connues, la C, ou acide ascorbique, est nécessaire à la synthèse des vaisseaux sanguins et des muscles. Elle favorise l'absorption du fer présent dans les aliments. Elle joue également un rôle dans l'élimination des substances toxiques et possède des propriétés antioxydantes. Une déficience en vitamine C peut ainsi diminuer la résistance aux infections. La carence grave se traduit par une maladie appelée le scorbut : extrême fatigue, douleurs, altération des gencives. Cette maladie était par exemple souvent observée autrefois sur les bateaux, car les équipages partis de longs mois, manquaient de fruits et de légumes frais. Les apports recommandés sont de 110 milligrammes par jour pour les adolescents et les adultes 120 pour les personnes âgées et les femmes enceintes. On veillera en particulier à l'apport de vitamine C chez les ados, car leur alimentation manque souvent de produits frais.

Sources principales : cassis (200 mg par 100 g), poivron (126 mg), kiwi, citron, orange, melon, chou-fleur cru.

• Vitamine D

Elle joue un rôle essentiel dans la minéralisation des os. Pour être utilisable par l'organisme, la vitamine D a besoin de l'action des rayons ultraviolets du soleil. Elle est en effet modifiée au niveau de la peau par les UV. Un minimum d'exposition au soleil est nécessaire à sa synthèse. Chez l'enfant, la carence en vitamine D entraîne le rachitisme. Il est donc nécessaire de fournir de la vitamine D en supplément aux enfants qui vivent dans des pays faiblement ensoleillés en hiver, comme le nôtre. En période de croissance, la vitamine D est particulièrement importante car elle aide le calcium à se fixer sur les os.

Source : les œufs, le beurre et le foie, les poissons gras et surtout les huiles extraites du foie de certains poissons (morue).

• Vitamine E

Elle a un effet protecteur particulièrement important vis-à-vis des cellules de l'organisme, joue un rôle important dans les mécanismes de la procréation et intervient dans la synthèse des globules rouges. Les carences en vitamine E sont très rares.

Source : les huiles, les margarines, le beurre.

• Vitamine K

Elle est nécessaire à la coagulation du sang.

Les besoins sont très faibles et, donc les carences rares.

Source : les légumes à feuilles (choux, épinards....) et les tomates.

• Quant aux compléments alimentaires et vitaminiques en tout genre, mieux vaut rester prudent et en parler d'abord à son médecin traitant. En effet, l'absence de cadre légal clair et défini (s'agit-il de médicaments reconnus ou non ?) conduit à de nombreuses dérives et rend difficile le contrôle des produits vendus. De plus, on observe une importation massive de ces compléments alimentaires, dont la qualité est parfois douteuse. En revanche, se soucier des apports journaliers et pallier toute carence par une alimentation équilibrée ne peut qu'être profitable à notre organisme !