

Faites le plein de vitamines

Avec de bonnes recettes
et de précieux conseils.

Connaissances
spécialisées, infor-
mations et conseils
utiles au quotidien

Contenu

| | |
|--|-----------|
| En forme et en bonne santé grâce aux vitamines | 3 |
| Les vitamines, un élixir de vie | 3 |
| Définition | 4 |
| Sans les vitamines, rien ne va plus | 4 |
| Des vitamines au quotidien | 7 |
| Comment avoir une alimentation riche en vitamines? | 7 |
| Comment en arrive-t-on à une carence en vitamines? | 8 |
| Que sont les oligo-éléments et pourquoi sont-ils importants? | 10 |
| Les vitamines en bref | 11 |
| Vitamine A | 11 |
| Vitamine D | 12 |
| Vitamine E | 13 |
| Vitamine K | 14 |
| Vitamine B ₁ | 15 |
| Vitamine B ₂ | 16 |
| Vitamine B ₃ | 17 |
| Vitamine B ₅ | 18 |
| Vitamine B ₆ | 19 |
| Vitamine B ₇ , vitamine H | 20 |
| Vitamine B ₉ | 21 |
| Vitamine B ₁₂ | 22 |
| Vitamine C | 23 |
| Principales questions et réponses concernant les vitamines | 24 |
| Des recettes pleines de vitamines | 26 |

Les vitamines, un élixir de vie

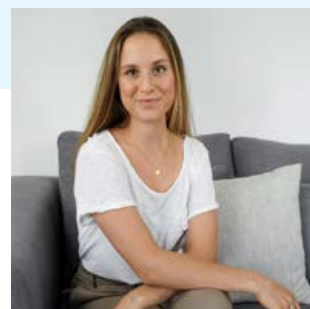
Les vitamines remplissent des fonctions essentielles dans le corps humain. Pour préserver au mieux notre vision, la santé de nos os ou encore nos défenses immunitaires, nous devons absorber ces composés organiques à travers une alimentation saine et équilibrée. En effet, notre organisme n'est pas capable de produire lui-même la plupart des vitamines nécessaires à notre métabolisme.

«Eat the rainbow», littéralement «mange l'arc-en-ciel», est une expression utilisée pour promouvoir une alimentation à la fois saine et colorée, dans laquelle vitamines et autres nutriments tels que des minéraux et oligo-éléments coexistent dans des proportions optimales. Une alimentation variée fournit des substances vitales, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Les vitamines participent à de nombreux processus corporels. Par conséquent, une carence peut impacter pratiquement tous les systèmes du corps humain et favoriser l'apparition de maladies.

Quelles fonctions les vitamines remplissent-elles dans notre corps? Comment tirer profit des connaissances scientifiques dont on dispose actuellement en la matière? Dans quels aliments peut-on trouver les vitamines essentielles à notre organisme? Vous découvrirez tout cela dans cet e-book intitulé «Faites le plein de vitamines».

A propos de l'auteurice

Lara Hüsler est conseillère spécialisée en médecine orthomoléculaire et créatrice de recettes. Pour améliorer sa propre santé, elle mise sur un mode de vie sain, un état d'esprit positif et une alimentation variée avec un apport suffisant en nutriments essentiels, tels que les vitamines.



Sans les vitamines, rien ne va plus

Les vitamines et leurs précurseurs (provitamines) appartiennent au groupe des nutriments non énergétiques: les micronutriments. A quelques exceptions près, ceux-ci ne peuvent pas être produits par l'organisme lui-même. Un apport suffisant est donc nécessaire pour prévenir les carences en vitamines.

Différents nutriments sont présents dans notre alimentation. D'une part, il y a les nutriments qui fournissent de l'énergie et que l'on appelle les macronutriments:

.....
Lipides

.....
Protéines

.....
Glucides

.....
Alcool

.....
D'autre part, il y a les micronutriments ou nutriments non énergétiques, dont font notamment partie les vitamines. Ces substances assument d'importantes fonctions enzymatiques. Elles participent au commandement du métabolisme humain et sont indispensables à notre santé. Certaines vitamines agissent comme un catalyseur. Elles stimulent différents processus métaboliques. D'autres ont des propriétés protectrices et antioxydantes, qui leur permettent de protéger les cellules contre le stress oxydatif. Cela aide le corps à renforcer ses fonctions de bouclier protecteur, par exemple contre les inflammations.

Présence dans l'alimentation

Il existe au total treize vitamines différentes. On les trouve à des concentrations variables dans les aliments d'origine végétale ou animale. Certaines vitamines sont très sensibles à la chaleur, à l'oxygène ou à la lumière.

Apports recommandés

Les apports recommandés et les valeurs de référence diffèrent en fonction des vitamines. De plus, les besoins varient fortement selon les personnes et dépendent de divers paramètres tels que l'âge, le sexe, certains facteurs environnementaux ou encore l'activité sportive. Les besoins sont encore différents chez les femmes enceintes et allaitantes.



Les carences en vitamines sont rares. C'est pourquoi il ne faut pas systématiquement prendre des compléments alimentaires vitaminés. Vous ne devez y recourir que si vos analyses sanguines révèlent une carence réelle. Sinon, la règle d'or est la suivante:
plus vous mangez varié, mieux c'est!

Vitamines liposolubles

Les vitamines sont classées en deux groupes distincts, en fonction de leur solubilité.

Parmi les vitamines liposolubles, on trouve:

La vitamine A

La vitamine D

La vitamine E

La vitamine K

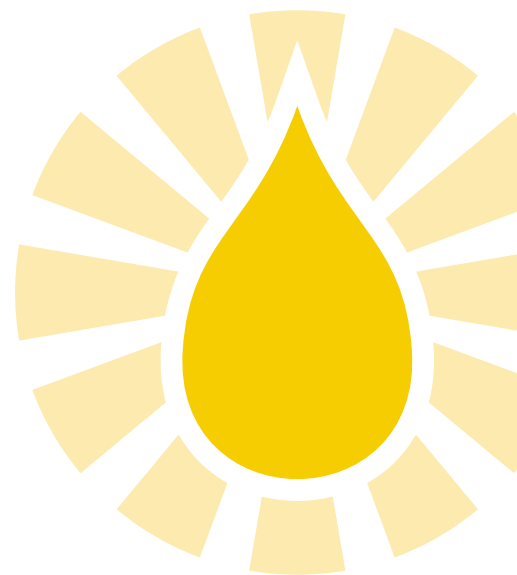
Les vitamines liposolubles sont stockées dans le foie et dans les tissus graisseux. En cas de consommation excessive, elles s'accumulent dans les tissus, ce qui peut aussi avoir des effets néfastes. Toutefois, cela ne se produit que lorsqu'il y a surdosage de compléments alimentaires, et non dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Comme leur nom l'indique, les vitamines A, D, E et K doivent être accompagnées de lipides pour être absorbées par l'organisme. Un régime pauvre en graisses peut justement favoriser une carence en vitamines liposolubles.

Bon à savoir



Les vitamines liposolubles sont stables à la chaleur et ne sont pas détruites par la cuisson.

Elles doivent toujours être combinées à un peu de lipides, comme des fruits à coque, des graines, de l'huile, du beurre, etc.



Vitamines hydrosolubles

Parmi les vitamines hydrosolubles, on trouve:

Le groupe de vitamines B
(B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂)

La vitamine C

Ces vitamines sont solubles dans l'eau. Le corps peut donc les absorber plus facilement et les éliminer dans l'urine. De ce fait, il est pratiquement impossible de se trouver en situation de surdosage. L'organisme les élimine plus rapidement en raison de leur solubilité, et, à l'inverse des vitamines liposolubles, elles ne s'accumulent pas dans le foie ou les tissus. La plupart des vitamines du groupe B et la vitamine C sont facilement détruites lors du stockage (oxygène, lumière) et de la préparation (chaleur). Ces vitamines étant solubles dans l'eau, elles sont facilement perdues au cours du lavage ou passent dans l'eau de cuisson.

Conseils

Cuire les légumes à la vapeur dans un auto-cuiseur, un cuiseur-vapeur ou à l'aide d'un panier vapeur au lieu de les cuire dans l'eau.

Conserver les aliments frais comme la salade et les carottes à l'abri de la lumière, au réfrigérateur, et les consommer sous quelques jours.

Laver les ingrédients en les passant brièvement sous l'eau courante, ne pas les faire tremper dans l'eau.





Comment avoir une alimentation riche en vitamines?

Acheter intelligemment

Consommer «local» et «de saison» est un concept bien connu. Les aliments d'origine locale sont avantageux non seulement sur le plan environnemental, grâce à un circuit court, mais à bien d'autres égards aussi. Les fruits et légumes cultivés dans la région peuvent mûrir de manière optimale. Ils nous apportent ainsi beaucoup plus de substances bioactives (notamment des vitamines) que les aliments récoltés avant maturité. Le court laps de temps entre récolte et consommation permet de conserver plus de vitamines.

Légumes surgelés

Grâce à une congélation rapide (quelques heures après la récolte), les légumes et les fruits surgelés présentent des teneurs élevées en vitamines et en nutriments. Pour préserver la qualité de ces aliments, il est primordial de ne pas rompre la chaîne du froid à la sortie du magasin. Les sacs isothermes sont une bonne solution pour transporter des produits surgelés. (Pour les longues distances, pensez à y ajouter des pains de glace.)

Ne peler les aliments que si c'est absolument nécessaire

La plupart des vitamines se trouvent directement sous la peau. Par conséquent, il est préférable de préparer et de consommer les fruits et les légumes avec leur peau. De plus, la peau est souvent très riche en goût et donne une belle couleur aux aliments. De manière générale, il est recommandé d'acheter des fruits et des légumes de qualité biologique et de bien les laver avant de les

Bon à savoir

La cuisson à l'eau n'est recommandée que lorsque l'eau de cuisson est également utilisée (p. ex. pour des soupes ou des sauces), sinon les vitamines qui sont passées dans l'eau seront perdues.

consommer. Ainsi, on peut manger sans crainte la peau des carottes, des courges (Hokkaido), des betteraves et de bien d'autres aliments.

Bien préparer les fruits et légumes

Pour éviter toute perte de vitamines, les fruits et les légumes doivent toujours être lavés brièvement seulement à l'eau courante avant d'être coupés. Par ailleurs, il est préférable de tailler les aliments juste avant de les consommer car, dès qu'ils sont coupés, ils réagissent à l'oxygène. Et plus ils passent de temps à l'air libre, plus ils perdent de vitamines. Toutefois, il n'est pas toujours facile de respecter cette règle, notamment lors de la préparation d'un apéritif ou d'une boîte à goûter. Dans ce cas, il est recommandé d'emballer les aliments coupés et de les conserver à l'abri de la lumière et de l'air ou de les arroser d'un peu de vinaigre ou de jus de citron, selon les aliments. L'acide ainsi ajouté ralentit l'oxydation des vitamines (= moins de perte de vitamines).

Bien doser la chaleur

Outre l'oxygène et la lumière, la chaleur est également considérée comme un «voleur de vitamines». Il est donc préférable de cuire les légumes brièvement et de les consommer rapidement plutôt que de les laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils ramollissent et de les garder au chaud pendant plusieurs heures. Raison pour laquelle la cuisson à l'étuvée et à la vapeur sont particulièrement adaptées. L'autocuiseur s'avère également excellent pour préparer les aliments en préservant leurs vitamines.

Comment en arrive-t-on à une carence en vitamines?

«Voleurs de vitamines»

Certains produits tels que le tabac, l'alcool consommé avec excès ainsi que divers médicaments interfèrent avec le métabolisme et peuvent affecter l'équilibre des micronutriments (notamment l'apport en vitamines). Voici quelques exemples de substances qui favorisent la disparition des vitamines énumérées.

Consommation excessive d'alcool

Vitamines concernées:

vitamines A, B₁, B₂, B₆, B₇, B₉, B₁₂, C, D, E, K

Tabac

Vitamines concernées:

vitamines B₂, B₆, B₁₂, C, acide folique

Pilule contraceptive, thérapies hormonales

Vitamines concernées:

vitamines B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, acide folique

Divers médicaments (p. ex. antidouleurs, antiacides)

Vitamines concernées: vitamines A, B₁₂, D, E, C

En cas de prise de médicaments à long terme, il est particulièrement recommandé de discuter d'une éventuelle supplémentation nutritionnelle avec une ou un médecin ou spécialiste. Ainsi, il est possible de détecter les carences en vitamines à temps et de les prévenir.

Aliments enrichis

D'une manière générale, il convient de manger équilibré et varié, quel que soit le mode d'alimentation choisi. Les vitamines critiques, qui peuvent parfois être négligées selon le type d'alimentation, nécessitent une attention particulière. Pour les personnes véganes, une supplémentation en vitamine B₁₂ est dans tous les cas recommandée. Des études récentes montrent qu'une alimentation végétale complète et bien pensée peut couvrir les besoins pour presque tous les nutriments et vitamines. Pour y parvenir, il faut axer son alimentation principalement sur les céréales complètes, les légumineuses, les fruits, les légumes, les fruits à coques et les graines. Les vitamines suivantes peuvent néanmoins être considérées comme des nutriments critiques:

Vitamine B₁₂ (personnes végétariennes et véganes)

Vitamine B₂ (personnes véganes)

Vitamine D₃ (toute forme d'alimentation; tout particulièrement durant les mois d'hiver)

Dans le commerce, on trouve aujourd'hui certains produits alimentaires enrichis en vitamines et en minéraux. Ainsi, les alternatives végétales au lait ou à la viande contiennent souvent des vitamines D₃, B₂ et B₁₂.

Reconnaître une carence en vitamines

Le stress, la malnutrition ou les carences alimentaires ainsi que les interventions médicales sont d'autres facteurs de carence en vitamines. Les symptômes classiques de carence sont la fatigue, une plus grande sensibilité aux infections, la chute des cheveux, les troubles de la concentration, la pâleur, les inflammations de la bouche ou des muqueuses. Il s'agit cependant de symptômes très généraux, qui apparaissent parfois aussi en cas de stress ou de manque de sommeil.

Consulter une ou un médecin en cas de suspicion

Toutefois, si l'on soupçonne une carence, il est préférable de s'adresser à une ou un médecin pour effectuer un test sanguin probant. Sur la base des résultats obtenus, la ou le médecin (ou d'autres spécialistes médicaux) pourra recommander une supplémentation optimale en vitamines afin de combler une carence effective. Pour éviter durablement toute nouvelle carence des vitamines concernées (ou en oligo-éléments, p. ex. en fer), il vaut la peine de repenser son alimentation. Car une chose est sûre, les compléments alimentaires vitaminés ne remplacent pas des repas complets et sains.



Que sont les oligo-éléments et pourquoi sont-ils importants?

Outre les vitamines, d'autres substances jouent un rôle important pour notre santé, comme les oligo-éléments. Les oligo-éléments sont des substances dont le corps n'a besoin qu'en très faible concentration. En font partie le fer, le zinc et l'iode.

Tous les oligo-éléments sont présents dans les aliments. En général, les personnes qui se nourrissent de manière équilibrée en ont suffisamment et ne doivent pas craindre de carences.



→ Les principaux oligo-éléments en un coup d'œil
www.css.ch/fr/clients-prives/ma-sante/alimentation/dietetique/oligo-elements.html

Le fer, un élément important pour le sang

La carence en fer est un phénomène fréquent, surtout chez les femmes, les personnes végétariennes et véganes ainsi que celles qui donnent leur sang. Dans ce cas, comme pour les vitamines, une analyse permettra d'y voir plus clair. Lors d'une analyse sanguine, on contrôle la ferritine. Cette protéine du sang indique le niveau des réserves de fer dans le corps.



→ Quand un traitement est-il vraiment nécessaire?
www.css.ch/fr/clients-prives/ma-sante/alimentation/dietetique/traitement-d-une-carence-en-fer.html

Interaction entre les vitamines et les oligo-éléments

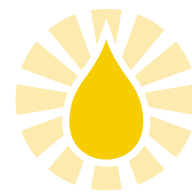
Le corps absorbe mieux le fer lorsqu'il est combiné à de la vitamine C. En revanche, les minéraux tels que le magnésium ou le calcium et le zinc rendent l'absorption du fer plus difficile. Tous les nutriments interagissent donc de manière complexe dans notre corps.

i

Une alimentation variée consiste à combiner systématiquement différents minéraux et vitamines, permettant ainsi au corps d'absorber au mieux ces deux types de nutriments.



La caféine et le sucre peuvent inhiber l'absorption des nutriments et des vitamines par l'organisme.



liposoluble

Vitamine A

Rétinol, caroténoïde

Le rétinol est la vitamine A que l'on trouve dans les denrées d'origine animale. Le précurseur contenu dans les aliments végétaux est appelé caroténoïde. Le corps humain peut transformer des caroténoïdes en vitamine A en fonction des besoins ou les utiliser comme antioxydants.

Effet dans l'organisme

L'effet le plus connu de la vitamine A est sans doute de contribuer au bon état de la peau, des muqueuses et des tissus et de renforcer la vision. De plus, elle joue un rôle important dans notre système immunitaire (résistance aux infections) et dans le maintien en bonne santé des cheveux, des vaisseaux lymphatiques et des os.

Symptômes de carence

Perte de la vision crépusculaire, peau sèche, xérophtalmie

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: lait entier, crème, beurre, œufs, foie de bœuf, huile de poisson

Le lait écrémé et les boissons lactées ne contiennent quasiment plus de rétinol, car cette vitamine se lie à la graisse lors de l'écémage.

Aliments d'origine végétale: patates douces, carottes, courges, épinards, abricots, tomates, choux, poivrons

Bon à savoir



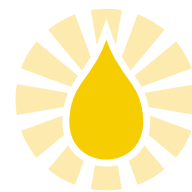
Les caroténoïdes des fruits et légumes sont souvent plus faciles à assimiler pour l'organisme lorsque ces derniers sont cuits, réduits en purée, hachés ou pressés que lorsqu'ils sont consommés crus.

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 1,0 à 1,1 mg par jour

Femmes: 0,8 à 0,9 mg par jour





liposoluble

Vitamine D

Calciférol

La vitamine D est non pas une vitamine, mais une hormone. Environ 15 minutes d'exposition avec un ensoleillement suffisamment intense permettent à notre peau de produire elle-même une quantité suffisante de vitamine D3.

Pour cela, il faut exposer ses mains, son visage et ses bras au soleil plusieurs fois par semaine, entre les mois d'avril et d'octobre, sans utiliser de produit solaire. Pendant les mois d'hiver, le rayonnement du soleil n'est pas assez fort pour permettre à notre peau de synthétiser de la vitamine D en quantité suffisante. La vitamine D2 (appelée ergocalciférol), moins facilement disponible, n'est généralement présente qu'à l'état de traces dans les aliments végétaux.

Effet dans l'organisme

-
- à une influence positive sur l'état psychique
-
- contribue à la bonne santé du système cardiovasculaire
-
- veille au bon développement cellulaire
-
- renforce le système immunitaire
-
- participe à la consolidation et à la minéralisation des dents et des os
-
- favorise la bonne santé de la flore intestinale
-
- influe sur le système hormonal
-

Bon à savoir



Mettez-vous au soleil. Si votre ombre est plus courte que la taille de votre corps, votre organisme pourra produire suffisamment de vitamine D. Si votre ombre est plus longue que votre taille, la production de vitamine D sera insuffisante.

Symptômes de carence

Une minéralisation osseuse perturbée qui se manifeste par un rachitisme chez l'enfant ou une ostéomalacie chez l'adulte.

Présence dans l'alimentation

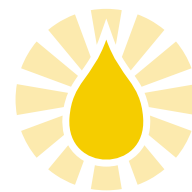
Aliments d'origine animale: saumon, thon, œufs de poule, foie de veau

Aliments d'origine végétale: champignons (champignons de Paris, girolles)

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 20 µg par jour

Femmes: 20 µg par jour



liposoluble

Vitamine E

Tocophérol

Il existe toute une série de composés de la vitamine E qui stimulent différents processus dans le corps. La forme la plus active est l' α -tocophérol, qui est présent en abondance dans les aliments.

Agissant comme un puissant antioxydant, la vitamine E protège le corps et les cellules contre les radicaux libres. Dans l'industrie alimentaire, elle est souvent utilisée comme antioxydant pour empêcher les aliments gras de se détériorer.

Effet dans l'organisme

Outre son effet antioxydant, la vitamine E joue un rôle déterminant dans la santé des vaisseaux sanguins. Ainsi, elle réduit le risque d'agglutination des plaquettes sanguines dans les veines. De plus, la vitamine E augmente la réponse immunitaire humorale (hormones) et à médiation cellulaire.

Symptômes de carence

Faiblesse musculaire, perte de réactivité

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: truite, sébaste, fromage

Aliments d'origine végétale: huile de germe de blé, graines de tournesol, huile d'olive, patates douces, son, noix du Brésil, noix, légumes à feuilles

Bon à savoir

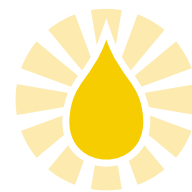
La vitamine E naturelle (d- α -tocophérol) est beaucoup mieux assimilée par l'organisme que la vitamine E synthétique (dl- α -tocophérol).

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 12 à 15 mg par jour

Femmes: 11 à 12 mg par jour





liposoluble

Vitamine K

Phylloquinone (K1) et ménaquinone (K2)

Dans la nature, on trouve la vitamine K sous deux formes. La vitamine K1 (phylloquinone) est présente principalement dans les légumes à feuilles vertes. La vitamine K2 (ménaquinone) se trouve dans des denrées d'origine animale et peut être produite par des bactéries (p. ex. aliments fermentés).

Les bactéries E. coli, présentes dans l'intestin humain, sont également capables de produire de la vitamine K. Toutefois, les quantités produites ne permettent pas de couvrir entièrement les besoins de l'organisme. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de veiller à avoir un apport suffisant en vitamine K via l'alimentation.

Effet dans l'organisme

La fonction principale de la vitamine K est de favoriser la bonne coagulation du sang. De plus, elle contribue au stockage du calcium dans le tissu osseux tout en inhibant la perte osseuse. Grâce à ce processus, une quantité moins importante de calcium cristallise dans les tissus, ce qui réduit les dépôts nocifs dans les vaisseaux ou les organes.

Symptômes de carence

Troubles de la coagulation sanguine, risque accru de fracture osseuse

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: yogourt, séré, kéfir, œufs, viande



Bon à savoir

En cas de supplémentation en vitamine D (p. ex. pendant les mois d'hiver), il faudrait prendre également de la vitamine K2 afin que le calcium puisse être acheminé de manière optimale jusqu'aux os et aux dents.

Aliments d'origine végétale: choucroute, natto (graines de soja fermentées), choux de Bruxelles, épinards, brocoli, chou vert, carottes, céréales, huile de colza, flocons d'avoine, persil

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 70 à 80 µg par jour

Femmes: 60 à 65 µg par jour





hydrosoluble

Vitamine B₁

Thiamine

La thiamine (vitamine B₁) est la première vitamine du complexe B. En raison de la faible capacité de stockage de la vitamine B₁ dans l'organisme, un apport régulier et quotidien est indispensable. On la trouve principalement dans les aliments d'origine végétale.

Effet dans l'organisme

La vitamine B₁ permet la transmission des impulsions nerveuses au cerveau et aux cellules nerveuses périphériques (bras, jambes). De plus, l'organisme a besoin de cette vitamine pour transformer les glucides en énergie.

Symptômes de carence

Fourmillements et sensation d'engourdissement dans les extrémités, troubles de la marche, atrophie musculaire, rétention d'eau, perte de mémoire, confusion

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine végétale: produits à base de céréales complètes, flocons d'avoine, légumineuses, pommes de terre, brocoli, germes, graines, fruits à coque, germes de blé, flocons de levure

Aliments d'origine animale: viande, poisson (p. ex. saumon)

Bon à savoir

C'est surtout dans les couches qui entourent les grains de céréales que l'on trouve beaucoup de vitamine B₁. Il faudrait donc consommer le plus souvent possible des céréales complètes, la majeure partie de cette vitamine étant perdue lors de la mouture.

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 1,1 à 1,3 mg par jour

Femmes: 1,0 mg par jour





hydrosoluble

Vitamine B₂

Riboflavine

La deuxième vitamine du groupe B est la riboflavine, ou vitamine B₂. Dans notre corps, elle remplit des fonctions similaires à celles de la vitamine B₁. Pour transformer les sucres et les graisses issus de notre alimentation en énergie, le corps a besoin de suffisamment de vitamine B₂. Une supplémentation en vitamine B₂ peut avoir pour effet de colorer l'urine en jaune intense, ce qui est tout à fait normal.

Effet dans l'organisme

En plus de contribuer à la production d'énergie dans les cellules, la vitamine B₂ présente également des propriétés antioxydantes. Avec d'autres vitamines B, elle régule le taux d'homocystéine, qui joue un rôle important dans la calcification des artères, les fractures osseuses et la perte de mémoire chez les personnes âgées.

Symptômes de carence

Gerçures aux coins des lèvres, cuir chevelu squameux, inflammation de la muqueuse buccale et de la langue, éruption cutanée autour du nez

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: foie, œufs (jaune d'œuf), viande, lait entier, yogourt

Aliments d'origine végétale: champignons de Paris, levure de bière, épinards, son, produits à base de céréales complètes, amandes



Bon à savoir

La vitamine B₂ n'est pas sensible à la chaleur, mais en tant que vitamine hydrosoluble, elle passe dans l'eau de cuisson. C'est pourquoi il faudrait utiliser aussi l'eau de cuisson des aliments riches en vitamine B₂. Par ailleurs, la vitamine B₂ est dégradée par la lumière. Les aliments riches en riboflavine doivent donc être conservés à l'abri de la lumière.

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 1,3 à 1,4 mg par jour

Femmes: 1,0 à 1,1 mg par jour





hydrosoluble

Vitamine B₃

Niacine

La niacine, troisième du groupe des vitamines B, est présente dans l'alimentation sous deux formes, l'acide nicotinique et la niacinamide, toutes deux étant transformées en niacine. La production de niacine par l'organisme est particulièrement intéressante.

Effet dans l'organisme

Avec l'insuline, la niacine est responsable de réguler la glycémie. De plus, cette vitamine fait baisser différents taux de lipides sanguins, notamment le taux de cholestérol LDL.

Symptômes de carence

Maux de tête, sécheresse et sensation de brûlure dans la bouche, nervosité, problèmes de peau, diarrhée, confusion

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: foie, thon, poulet

Aliments d'origine végétale: cacahuètes, champignons de Paris, pommes de terre, haricots mungo, produits à base de céréales complètes

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 1,3 à 1,4 mg par jour

Femmes: 1,0 à 1,1 mg par jour

Bon à savoir

Le corps peut produire lui-même de la niacine à partir d'aliments riches en tryptophane, comme les noix de cajou, les flocons d'avoine, les bananes, les figues ou le cacao.





Vitamine B₅

Acide pantothénique

Le terme «acide pantothénique» vient du grec «pantothen», qui signifie «de toute part». En effet, la cinquième vitamine du groupe B (vitamine B₅) est présente dans presque tous les aliments, c'est pourquoi les carences sont très rares.

Effet dans l'organisme

En tant que coenzyme, la vitamine B₅ joue un rôle central dans le métabolisme énergétique des cellules. L'acide pantothénique participe en outre à la synthèse du cholestérol et de la vitamine D₃, des hormones sexuelles et des hormones stéroïdiennes (cortisol).

Symptômes de carence

Mauvaise cicatrisation, altérations cutanées, muscles engourdis ou douloureux

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: œufs, viande, poisson, produits laitiers

Aliments d'origine végétale: brocoli, chou-fleur, riz, petits pois, produits à base de céréales complètes, flocons d'avoine, pastèque, légumineuses

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 6 mg par jour

Femmes: 6 mg par jour

Bon à savoir

L'acide pantothénique est hydrosoluble et sensible à la chaleur et à l'oxygène. Pour limiter la perte d'acide pantothénique pendant la préparation, choisissez des modes de préparation des aliments qui préservent au mieux les substances nutritionnelles comme la cuisson à la vapeur, à l'eau ou à la poêle plutôt que des temps de cuisson longs ou des températures élevées.





hydrosoluble

Vitamine B₆

Pyridoxine

La vitamine B₆ contenue dans les aliments peut être facilement assimilée et prend sa forme active à l'aide de zinc et de vitamine B₂. La capacité de stockage de la vitamine B₆ dans l'organisme étant faible, un apport régulier via l'alimentation est indispensable.

Effet dans l'organisme

Le corps a besoin de vitamine B₆ pour la formation de l'hémoglobine (pigment rouge du sang) et pour le transport de l'oxygène. Cette vitamine contribue aussi au maintien d'une glycémie normale entre les repas.

Symptômes de carence

Eruption cutanée avec des peaux mortes, inflammations des lèvres et de la bouche

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: poisson, viande, œufs

Aliments d'origine végétale: pommes de terre, bananes, lentilles, avoine, brocoli, levure de bière, épinards, germes de blé

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 1,4 à 1,6 mg par jour

Femmes: 1,2 mg par jour

Bon à savoir



Un apport élevé en protéines (provenant d'aliments d'origine animale comme la viande ou les produits laitiers) augmente les besoins en vitamine B₆.





hydrosoluble

Vitamine B₇, vitamine H

Biotine

La biotine est la septième du groupe des vitamines B. Cette vitamine permet d'avoir des cheveux, une peau et des ongles en pleine santé. Elle est aussi appelée vitamine H, «Haut» et «Haare» signifiant respectivement la peau et les cheveux en allemand.

Effet dans l'organisme

La biotine est indispensable au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Dans le métabolisme des lipides, la biotine nous permet par exemple de produire des acides gras oméga-3 bons pour la santé, tels que l'acide eicosapentaénoïque (EPA) ou l'acide docosahexaénoïque (DHA), à partir de l'acide alpha-linolénique, lequel est présent notamment dans les graines de lin et les noix.

Symptômes de carence

Cheveux fins et chute de cheveux, eczéma, conjonctivite

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: foie, œufs

Aliments d'origine végétale: noix, fèves de soja, flocons d'avoine, champignons de Paris, avocat

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 30 à 60 µg par jour

Femmes: 30 à 60 µg par jour

Bon à savoir

Nous absorbons la majeure partie de cette vitamine à travers notre alimentation. Les bactéries intestinales en produisent également de petites quantités, ce qui optimise l'apport endogène de ce nutriment.





Vitamine B₉

Acide folique

Notre organisme peut stocker de petites quantités d'acide folique dans le foie. Cependant, en cas d'alimentation pauvre en acide folique, des symptômes de carence apparaissent en l'espace de quelques semaines. Pour éviter une carence, il faut ingérer suffisamment de vitamine C et de vitamine B₁₂, car elles contribuent à stabiliser l'équilibre en acide folique.

Effet dans l'organisme

Les cellules qui se renouvellent rapidement (comme les cellules des parois intestinales ou les cellules pulmonaires et sanguines) ont particulièrement besoin de disposer d'une quantité suffisante d'acide folique pour la régénération cellulaire. Cette vitamine joue également un rôle important dans le métabolisme des protéines (p. ex. dans le développement musculaire).

Symptômes de carence

Anémie, sensation de brûlure sur la langue, augmentation des inflammations au niveau de la bouche et du système digestif

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: foie de veau, œufs

Aliments d'origine végétale: chou vert, épinards, brocoli, légumineuses, germes de blé, seigle, céréales



Bon à savoir

Pour les femmes enceintes, l'acide folique joue un rôle important, car il assure le développement normal du fœtus.

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 0,3 à 0,4 mg par jour

Femmes: 0,3 à 0,4 mg par jour





hydrosoluble

Vitamine B₁₂

Cobalamine

La vitamine B₁₂ ne peut être synthétisée que par des bactéries. Chez les ruminants comme les bovins ou les ovins, cela se fait en partie par la production endogène dans le pré-estomac. Souvent, l'alimentation des animaux est en outre enrichie en vitamine B₁₂.

L'être humain assimile de la vitamine B₁₂ presque exclusivement à partir d'aliments d'origine animale. Son foie a la capacité de bien stocker cette vitamine. Ainsi, les réserves de l'organisme peuvent couvrir les besoins pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, si l'apport est insuffisant. Les personnes qui se nourrissent uniquement d'aliments d'origine végétale doivent toutefois procéder à temps à une substitution de cette vitamine pour pallier une éventuelle carence.

Effet dans l'organisme

Cette vitamine participe à la formation des globules rouges et favorise le stockage du fer dans ces globules appelées érythrocytes, ce qui contribue à l'apport en oxygène et à la production d'énergie.

Symptômes de carence

Réduction de la capacité de concentration, fatigue, système immunitaire affaibli, fourmillements et engourdissement au niveau des mains et des pieds

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine animale: foie de veau, saumon, bœuf, œufs, fromage, lait entier

Bon à savoir

La vitamine B₁₂ est sensible à la chaleur, c'est pourquoi des quantités importantes de vitamine sont perdues lors de la cuisson. Par exemple, si le lait est chauffé pendant 2 minutes, il perd jusqu'à 30% de sa teneur en vitamine B₁₂.

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 3 µg par jour

Femmes: 3 µg par jour





hydrosoluble

Vitamine C

Acide ascorbique

Puissant antioxydant, la vitamine C protège l'organisme et les cellules contre les radicaux libres et le stress oxydatif. La vitamine C favorise l'absorption du fer par l'intestin. Il est donc conseillé d'associer des aliments riches en vitamine C ou des jus de fruits dilués à un repas riche en fer (ou à une substitution en fer).

Effet dans l'organisme

Outre son effet antioxydant, la vitamine C contribue de manière importante à la formation de cellules de défense et a un effet antiviral et antibactérien (défenses immunitaires). Elle participe également à la production de collagène, ce qui confère de l'élasticité à la peau ainsi qu'aux articulations, aux muscles et aux os.

Symptômes de carence

Sensibilité aux infections, fatigue, diminution de la cicatrisation, saignements des gencives, cheveux rêches

Présence dans l'alimentation

Aliments d'origine végétale: agrumes, chou vert, cerise acérola, papaye, brocoli, kiwi, poivron, céréales, pommes de terre, chou frisé, chou-rave

La viande et les produits laitiers ne contiennent que peu, voire pas du tout, de vitamine C.

Apport recommandé (D, A, CH)

Hommes: 110 mg par jour

Femmes: 95 mg par jour

Bon à savoir

Les aliments sources de vitamine C tels que les fruits et les légumes sont sensibles à la chaleur. Pour obtenir une valeur nutritionnelle maximale, il est conseillé de consommer une partie des fruits et légumes quotidiens crus. Par exemple comme en-cas ou dans des salades. Veillez à cuire les aliments de manière à préserver leurs bienfaits, par exemple à la vapeur ou en réduisant le temps de cuisson, afin de limiter la perte de substances nutritives.



Principales questions et réponses concernant les vitamines

Vous êtes-vous déjà demandé comment reconnaître les aliments riches en vitamines ou comment mieux les intégrer dans vos menus?

Quelles sont les vitamines que le corps peut produire lui-même?

Notre organisme peut synthétiser lui-même de la vitamine D₃ sous l'action des rayons du soleil sur la peau (hormis pendant les mois d'hiver). En outre, nos bactéries intestinales sont capables de produire certaines vitamines, à savoir les vitamines B₂, B₁₂, K, l'acide folique et la biotine. Dans ce cas, la production de vitamines par l'organisme est toutefois fortement influencée par la santé du microbiote intestinal. De plus, on ne sait pas encore dans quelle mesure l'organisme peut utiliser sa propre production de vitamines.

Que faire quand on a trop de légumes à la maison?

Si votre jardin regorge de légumes frais, vous pouvez en congeler une partie. Ce mode de conservation est adapté pour la plupart des légumes. Certains nécessitent toutefois d'être blanchis brièvement avant d'être congelés. C'est notamment le cas des haricots, des petits pois, des brocolis, des épinards ou encore du fenouil. Bien que le blanchiment entraîne la perte de certaines vitamines hydrosolubles, il a un effet positif sur le maintien de la teneur globale en vitamines avant leur congélation. Tous les aliments n'ont toutefois pas besoin d'être blanchis. C'est notamment le cas des champignons de Paris, de l'ail, des courges, des herbes, des poivrons ou encore des courgettes.

Quel est le mode de préparation qui préserve le mieux les qualités nutritionnelles des aliments?

Une cuisson rapide à basse température permet de préserver la plupart des vitamines. La cuisson à l'étuvée avec peu d'eau permet quant à elle une préparation particulièrement respectueuse des vitamines. La cuisson à l'autocuiseur peut également être une bonne alternative, car elle permet de conserver jusqu'à 50% de vitamine C en plus par rapport à des ustensiles de cuisine traditionnels. Du reste, ce mode de cuisson est aussi plus économe en énergie.

Est-il nécessaire d'atteindre quotidiennement la quantité correspondant aux besoins en vitamines?

Pour faire bref, non. Les valeurs indicatives recommandées pour l'apport en vitamines ne doivent pas être strictement atteintes chaque jour. Il est plus pertinent de faire le bilan sur une semaine complète. La règle des 80/20 s'avère ici très utile: si vous mangez 80% de produits frais et équilibrés, vous pouvez parfaitement couvrir les 20% restants en consommant des aliments un peu plus transformés.

Les jus multivitaminés peuvent-ils contribuer à l'apport quotidien en vitamines?

Oui et non. Il existe bien des jus de fruits qui contiennent une quantité intéressante de vitamines. Mais malheureusement, ils sont aussi souvent (trop) sucrés. D'une part, on trouve le sucre naturellement présent dans les fruits transformés en jus et, d'autre part, on trouve aussi des sucres ajoutés dans certains produits. Ainsi, 1 décilitre de jus de fruits peut contenir jusqu'à 3 à 6 morceaux de sucre. Les personnes qui ne veulent pas renoncer aux jus de fruits devraient donc tenir compte des recommandations suivantes:

.....
Acheter des jus de fruits sans sucres ajoutés.
.....

Diluer le jus avec de l'eau (1:1).
.....

Les jus ne sont pas des boissons désaltérantes, car ils contiennent des calories. Il ne faut donc pas les consommer en quantité excessive.
.....

Pour compenser la teneur en sucre, il est recommandé de consommer des jus contenant des légumes (betteraves, carottes, etc.).
.....

Il est préférable de presser soi-même son jus: mélangez le jus de 1 orange et 1 citron vert, puis ajoutez 0,5 à 1 décilitre d'eau et vous obtiendrez un jus délicieux, frais et riche en vitamines.
.....



Skyr aux agrumes et à la vanille (recette végétane)

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **20 minutes**

sans lactose



Ingrédients

800 g de skyr de soja

2 à 3 cs de sirop d'érable

1 cc de pâte de vanille ou 1 gousse de vanille grattée

1 citron pressé

100 g de muesli croustillant

ou de flocons au choix

4 agrumes au choix
(p. ex. oranges «blondes» et sanguines, pamplemousses)

Préparation

Verser le skyr dans un grand saladier. Ajouter le sirop d'érable, la vanille et le jus de citron, mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Répartir la préparation dans des bols. Peler les oranges à vif ou les couper en tranches. Les répartir sur le skyr. Saupoudrer le tout de muesli.

Salade d'asperges et de fraises (entrée)

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **20 minutes**

Sans soja et sans gluten



Ingrédients

1 botte d'asperges vertes

200 g de fraises

2 poignées de jeunes pousses d'épinards

1 poignée de noix hachées

100 g de feta

2 cs d'huile d'olive

1 cs de vinaigre de framboise

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Huile de colza

Préparation

Couper les extrémités filandreuses des asperges et les tailler en morceaux légèrement en biais. Equeuter les fraises et les couper en quatre.

Faire chauffer l'huile de colza dans une grande poêle et y faire revenir les morceaux d'asperges à feu moyen pendant 8 à 10 minutes. Saler et poivrer.

Pour la sauce, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre, un peu de sel et de poivre.

Conseil: vous pouvez griller un peu les noix à la poêle.

Présentation

Dresser les pousses d'épinards avec les asperges grillées, les fraises et la feta émiettée. Verser la sauce sur la salade et parsemer de noix.

Poêlée de riz complet aux légumes

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **30 minutes**

Sans gluten, sans lactose



Ingrédients pour la poêlée de riz

250 g de riz complet

1 cs d'huile d'olive

1 cc de sauce sambal oelek

2 oignons nouveaux coupés en rondelles

500 g de légumes mélangés, en petits morceaux, selon la saison

300 g de tempeh assaisonné, en dés

Un peu de sel et de poivre

Ingrédients pour le dip aux herbes

200 g de yogourt végétal fermenté (p. ex. yogourt à la noix de coco)

1 cs de vinaigre de cidre non filtré

1/2 bouquet d'herbes finement coupées

1/2 cc de sel

Ingrédients pour la garniture

50 g de graines germées

4 cs de graines de courge

Préparation

Rincer le riz dans une passoire à l'eau froide jusqu'à ce que celle-ci soit limpide. Bien égoutter. Faire cuire selon les indications figurant sur l'emballage. Egrainer le riz cuit à l'aide d'une fourchette et réserver. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les oignons. Ajouter les légumes et le tempeh, assaisonner avec la sauce sambal oelek et laisser cuire pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le riz et laisser chauffer. Saler et poivrer.

Pour le dip, mettre tous les ingrédients dans un saladier, bien mélanger et assaisonner.

Présentation

Dresser le riz aux légumes et garnir de graines germées et de graines de courge. Servir le dip en accompagnement.

Salade de sarrasin et de chou vert

Avec vinaigrette au citron et à l'ail

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **30 minutes**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



Ingrédients

250 g de sarrasin

200 g de chou vert finement coupé

2 oranges sanguines coupées en dés

1 avocat coupé en éventail

3 cs d'amandes coupées en deux

1 dl d'huile de colza

1 à 2 gousses d'ail pressées

1 citron pressé

1 cs de miel de fleurs

Sel aux herbes et poivre selon les besoins

Préparation préalable

Mettre le sarrasin dans une passoire et le rincer à l'eau froide. Porter à ébullition dans deux fois le volume d'eau légèrement salée. Réduire le feu et laisser gonfler avec le couvercle fermé pendant environ 13 minutes. Ne pas enlever le couvercle. Eliminer le reste du liquide, égrainer à l'aide d'une fourchette. Réserver. Laisser refroidir un peu.

Préparation

Bien mélanger le chou vert coupé avec des mains propres, pour qu'il soit plus doux et plus digeste. Verser dans un grand saladier. Ajouter les oranges coupées en dés, le sarrasin tiédi, puis bien mélanger. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile de colza à l'aide d'un fouet et tous les autres ingrédients de la liste jusqu'au miel inclus. Bien assaisonner et rectifier l'assaisonnement, selon les goûts. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Dressage

Répartir la salade dans des bols.

Bon à savoir

Servir la salade avec de la choucroute crue (non pasteurisée) ou l'incorporer directement, selon les goûts.



Bowl de nouilles au pak-choï

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **30 minutes**

Sans lactose



Ingrédients

250 g de tagliatelles (p. ex. PurEpeautre)

6 dl d'eau

1 cube de bouillon

3 cs de sauce soja

1 à 2 cc de sauce sambal oelek
(selon les goûts)

2 pak-choï, sans le trognon

2 panais coupés en rondelles

100 g de pois mange-tout, lavés

2 oignons nouveaux coupés en rondelles

100 g de champignons de Paris coupés
en tranches

1 cs d'huile d'olive

Poivre selon les goûts

Un peu de sésame

Préparation préalable

Cuire les pâtes juste al dente en suivant les indications figurant sur l'emballage, les rincer à l'eau froide, les égoutter et les réserver.

Préparation

Faire chauffer de l'eau dans une casserole. Ajouter le cube de bouillon, la sauce soja et la sauce sambal oelek, puis porter à ébullition. Ajouter tous les légumes au bouillon, champignons inclus, et remuer délicatement. Couvrir et faire mijoter à feu moyen pendant environ 5 minutes. Assaisonner selon les goûts.

Dressage

Disposer les nouilles dans le bowl, ajouter les légumes et le bouillon. Parsemer la préparation d'un peu de sésame.

Optionnel

Servir avec un œuf poché.



Ragoût de patate douce à la marocaine

Portions: **4 personnes**

Temps de préparation: **30 minutes**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



Ingrédients

1 cs d'huile d'olive

1 oignon finement haché

2 gousses d'ail pressées

1 cs de garam masala

1 à 2 cc de paprika doux en poudre

1 cc de sel

Poivre, selon les besoins

2 patates douces coupées en dés*

250 g de courge (p. ex. Hokkaido) coupée en dés*

2 carottes coupées en dés*

200 g de pois chiches cuits

2 cs de raisins secs (facultatif)

400 g de tomates hachées

1 citron vert pressé

2 dl d'eau

* L'épluchage n'est pas obligatoire. Veiller à ce que ces légumes soient de qualité biologique et les laver soigneusement avant de les hacher.

Ingrédients pour la garniture

Yogourt, au choix

½ bouquet d'herbes fraîches, p. ex. persil ou coriandre

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle haute. Y faire revenir les oignons et l'ail pendant environ 2 minutes. Ajouter les épices, faire revenir en remuant. Ajouter les patates douces, la courge, les carottes, les pois chiches et les raisins secs aux oignons, puis faire revenir brièvement. Déglacer avec les tomates hachées, le jus de citron vert et l'eau, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore un peu croquants. Assaisonner.

Présentation

Répartir le ragoût de patates douces dans des bols, garnir de yogourt et d'herbes fraîches.

Optionnel

Servir avec des galettes de pain, du quinoa ou du riz cuit.



Toasts avec tartina de de poivrons grillés

Portions: **1 pain / env. 500 g de tartina de**

Temps de préparation: **45 minutes**

Temps de repos: **env. 1h30 min**

Sans soja, sans lactose

Ingrédients pour le pain

400 g de farine d'épeautre type 630

100 g de farine de seigle

1 cs de sel (env. 12 à 14 g)

1 sachet de levure sèche

3 dl d'eau tiède

Optionnel: 80 g de fruits à coque hachés
au choix (p. ex. noix)

quelques flocons pour parsemer le pain

Ingrédients pour la tartina de

2 poivrons rouges épépinés et coupés
en dés

1 pomme de terre épluchée et coupée
en dés

1 oignon grossièrement haché

2 gousses d'ail coupées en deux

2 cs d'huile d'olive

Fleur de sel et poivre noir

1 cc de paprika en poudre

2 cs de jus de citron

Eau selon les besoins

70 g de noix de cajou



Préparation

Pain: mélanger la farine et tous les ingrédients jusqu'aux fruits à coque compris dans un saladier. Ajouter l'eau et pétrir au robot ménager pendant 10 minutes jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser lever la pâte pendant environ 1h30.

Cuisson

Préchauffer le four à 240 °C (chaleur voûte et sole). Tapisser de papier sulfurisé un moule à cake de 26 cm. Former une miche de pain, la badigeonner d'un peu d'eau froide et la parsemer de flocons, en appuyant légèrement sur le pâton pour une meilleure accroche. Déposer le pain dans le moule à cake et le mettre au four. Réduire la température à 200 °C. Cuire 35 à 40 minutes dans la moitié inférieure du four. Sortir le moule à cake du four, laisser refroidir un peu sur une grille, puis démouler et laisser refroidir complètement.

Tartina de: mettre les poivrons et tous les ingrédients de la liste jusqu'au paprika en poudre inclus dans un plat allant au four, puis mélanger. Placer le plat au milieu du four préchauffé et faire cuire environ 30 minutes à 200 °C, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Sortir le plat du four et laisser refroidir un peu. Verser la préparation dans un verre mesureur avec le jus de citron et les noix de cajou. Réduire en purée très fine à l'aide d'un mixeur-plongeur. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner.

Présentation

Toaster brièvement les tranches de pain si nécessaire, les recouvrir avec la tartina de et la garniture de votre choix, puis servir.