

	Son rôle en bref	Les signes pouvant témoigner d'une carence ¹	Présence dans l'alimentation
Vitamine A Apport journalier recommandé (AJR) Homme (H) : 750 µg Femme (F) : 650 µg	Elle participe à l'immunité en produisant et en régulant les globules blancs qui détruisent les virus (mais aussi les cellules cancéreuses !). Elle est très impliquée dans le bon fonctionnement des yeux.	Des retards de croissance, une perte de la vision dans l'obscurité, et une sécheresse oculaire.	Tout ce qui contient du rétinol. Notamment les produits animaux : huile de poisson, le beurre, le foie.
Vitamine B1 AJR H : 1,3 mg F : 1,2 mg	Elle est importante pour le métabolisme des glucides, pour nous fournir de l'énergie. Elle joue aussi un rôle auprès du système nerveux et contribue à une bonne mémoire ainsi qu'à la concentration.	Une lésion sur un ou plusieurs nerfs. De l'insuffisance cardiaque. La carence peut être causée par l'alcoolisme.	Les céréales complètes, les oléagineux (amandes, noisettes, pignons, noix, pistaches) et la viande en particulier le porc.
Vitamine B2 AJR H et F : 1,6 mg	La vitamine B2 transforme les nutriments apportés par l'alimentation pour libérer l'énergie dont nous avons besoin. Elle a un pouvoir antioxydant.	Les carences sont rares avec des symptômes pas forcément spécifiques : fissures au niveau des lèvres, plaques squameuses sur la tête...	Le foie, les œufs, les produits laitiers.
Vitamine B3 AJR H : 14 mg F : 11 mg	Fournisseur d'énergie également. Mémoire et concentration là encore. La vitamine B3 contribue aussi à la protection de la peau.	Une longue déficience peut provoquer le développement de la pellagre (vomissements, diarrhée, dépression...)	Les céréales complètes, les viandes et produits de la mer en général.

<p>Vitamine B5</p> <p>AJR</p> <p>H : 6 mg</p> <p>F : 5 mg</p>	<p>Rôle proche de la B3. Pour la peau, elle favorise la cicatrisation. Elle a aussi un rôle dans la pousse des cheveux et on la surnomme « vitamine antistress ».</p>	<p>Plutôt rare mais peut générer des troubles du sommeil, des changements d'humeur, des désordres gastro-intestinaux, neurologiques et cardiaques.</p>	<p>On en trouve dans les produits laitiers, le pain et la viande.</p>
<p>Vitamine B6</p> <p>AJR</p> <p>H : 1,7 mg</p> <p>F : 1,6 mg</p>	<p>Elle réduit la fatigue et intervient dans la synthèse des globules rouges et la formation de l'hémoglobine</p>	<p>La fatigue, l'eczéma et la dermatite séborrhéique.</p>	<p>Elle est présente dans les fruits (hors agrumes), les céréales, les produits dérivés du soja et le foie.</p>
<p>Vitamine B8</p> <p>AJR</p> <p>H et F : 40 µg</p>	<p>La vitamine B8 participe au maintien de la peau et des cheveux normaux. Elle participe au bon fonctionnement du système nerveux.</p>	<p>La carence est rare et se manifeste notamment par une perte des cheveux et des conjonctivites régulières.</p>	<p>Dans le foie, certains fromages, les œufs cuits et les champignons.</p>
<p>Vitamine B9</p> <p>AJR</p> <p>H : 330 µg</p> <p>F : 300 µg</p>	<p>La vitamine B9 joue un rôle capital dans le renouvellement des cellules de l'organisme, mais aussi dans la formation des tissus. Elle sert à la croissance des tissus maternels durant la grossesse².</p>	<p>La carence se manifeste par une production de globules rouges anormalement grands. Il peut aussi y avoir de la diarrhée, une perte d'appétit et une perte de poids. Une inflammation de la langue, des palpitations cardiaques, et des changements d'humeur sont aussi possibles.</p>	<p>On en retrouve dans les légumineuses, dans le foie (encore), dans les légumes à feuilles, la levure de bière et le germe de blé.</p>
<p>Vitamine B12</p> <p>AJR</p> <p>H et F : 4 µg</p>	<p>La vitamine B12 a un rôle clé dans le fonctionnement du système nerveux et la formation de globules rouges.</p>	<p>Les symptômes sont assez proches de ceux de la carence en vitamine B9.</p>	<p>Les poissons, les abats (notamment le foie), la viande, les œufs, le lait et autres produits laitiers = prise de compléments</p>

			alimentaires pour les végétaliens.
<p>Vitamine C</p> <p>AJR</p> <p>H et F : 110 mg</p>	<p>Elle a pour mission de fabriquer le collagène essentiel à la formation du tissu conjonctif de la peau, des os et des ligaments. Elle joue aussi un rôle dans le maintien de la fonction immunitaire. Antioxydante, elle active la cicatrisation des plaies et augmente l'absorption du fer présent dans les végétaux.</p>	<p>Un manque de vitamine C rime avec une baisse des défenses immunitaires, des ecchymoses, une peau et des cheveux secs, problèmes de gencives...</p>	<p>On la trouve dans les légumes (plus particulièrement le persil et le poivron rouge) et dans les fruits (tels que les cassis et les agrumes).</p>
<p>Vitamine D</p> <p>AJR</p> <p>H et F : 15 µg</p>	<p>La vitamine D est capitale pour avoir des dents et des os en bonne santé, et pour renforcer notre système immunitaire.</p>	<p>La carence en vitamine D provoque le rachitisme chez les enfants et la décalcification osseuse chez les adultes. Il y a donc un risque accru de fractures, en particulier chez les femmes ménopausées.</p>	<p>La vitamine D est très présente dans l'huile de foie de morue, dans les poissons gras et dans le jaune d'œuf.</p>
<p>Vitamine E</p> <p>AJR</p> <p>H : 10 mg</p> <p>F : 9 mg</p>	<p>La vitamine E est essentielle dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme. Elle participe à la neutralisation des radicaux libres. Elle limite les risques de maladies cardiovasculaires. Elle a aussi des propriétés antiplaquettaires, anti-inflammatoires et vasodilatatrices.</p>	<p>La carence en vitamine E entraîne des symptômes neurologiques, mais elle est plutôt rare dans les pays développés.</p>	<p>Elle se trouve dans les graines, les noix, les huiles végétales et un peu dans les légumes à feuilles vertes.</p>

<p>Vitamine K</p> <p>AJR</p> <p>H et F : 79 µg</p>	<p>Moyen mnémotechnique pour retenir son rôle : elle a été nommée ainsi à cause de l'allemand « koagulation ». Donc elle gère la coagulation.</p> <p>Il y a la vitamine K1 et K2.</p>	<p>La déficience en vitamine K1 peut entraîner des troubles de la coagulation.</p> <p>Le risque de fracture augmente également.</p>	<p>On trouve principalement de la vitamine K1 dans les légumes à feuilles vert foncé tels que le chou frisé, les herbes aromatiques, les salades, les épinards, les crucifères et certaines huiles végétales.</p> <p>La vitamine K2 vient de la synthèse des produits d'origine animale (viande de bœuf, foie et volailles, jaune d'œuf et produits laitiers fermentés).</p>
<p>Choline</p> <p>AJR</p> <p>H et F : 400 mg</p>	<p>Initialement classée dans le groupe des vitamines B, la choline a un rôle à jouer dans le transport du cholestérol, la régulation de la mémoire, de l'humeur et de l'intelligence ainsi que dans le processus qui synthétise l'ADN. Elle est importante pour la santé du cerveau et du foie.</p>	<p>Une insuffisance en choline peut favoriser des dommages musculaires et hépatiques.</p>	