

# Ressource n°2: Les vitamines

## Doc1 : Les 13 vitamines

Les vitamines sont des molécules dont notre corps a besoin en petite ou très petite quantité pour que nos cellules puissent fonctionner correctement. Elles représentent zéro joule mais sont pourtant essentielles. Les vitamines doivent impérativement être apportées par l'alimentation car le corps ne peut pas les fabriquer (sauf la K et la D)

## Doc2 : rôle précis des vitamines et sources

Vitamine	Fonctions	Sources
<b>A</b>	-antioxydant (lutte contre le vieillissement des cellules) -multiplication des cellules (croissance de l'organisme) -maintien d'une bonne vision - santé de la peau, des ongles et des cheveux	Carottes, épinards, choux, poivrons rouges, brocoli, citrouilles, mangues, œufs, abricots, produits laitiers
<b>B1 (Thiamine)</b>	-production d'énergie cellulaire -maintien du système nerveux	Légumineuses, noix...
<b>B2 (Riboflavine)</b>	- production d'énergie cellulaire -production de globules rouges	Produits laitiers, certaines céréales
<b>B3 (Niacine)</b>	-production d'énergie cellulaire - maintien du système nerveux - santé de la peau	Foie, haricots, œufs, lait
<b>B5</b>	- maintien du système nerveux - santé de la peau et des cheveux	Oeufs, champignons, poulet
<b>B6 (Pyridoxine)</b>	-maintien du système nerveux - absorption du magnésium	Fruits, haricots, petits pois
<b>B8 (Biotine)</b>	- santé de la peau, des ongles et des cheveux	Poisson, légumineuses, noix, graines, chou-fleur, œufs
<b>B9 (Folate)</b>	- prévention de maladies cardio-vasculaires - multiplication des cellules (croissance de l'organisme) - prévention du cancer	Céréales, légumes, fruits, légumineuses
<b>B12</b>	- maintien du système nerveux - production d'énergie - prévention de maladies cardio-vasculaires	Viande, poulet, poisson, œufs, produits laitiers
<b>C</b>	- fonctionnement du système immunitaire - antioxydant (lutte contre le vieillissement des cellules) - santé de la peau, des ongles et des cheveux - santé des os - absorption du fer et de la vitamine E	Agrumes, kiwis, framboises, brocoli, choux, poivrons
<b>D</b>	- maintien du système immunitaire - effet antidépresseur - santé de la peau - fonctionnement des muscles - absorption du calcium et du phosphore	Soleil, saumon, oeufs
<b>E</b>	- antioxydant (lutte contre le vieillissement des cellules) - maintien des systèmes cardiovasculaire et nerveux - santé de la peau	Amandes, noix, graines de tournesol, poisson, poulet, épinards, tomates, huile de soja
<b>K</b>	- coagulation sanguine (permet de solidifier le sang en cas de coupure)	Légumes verts

## Doc. 3 Les conséquences d'un manque de vitamine (=carence)

Une alimentation trop pauvre en vitamine **A** peut provoquer des **maladies des yeux et la cécité** (= devenir aveugle)



Le **scorbut** est dû à une alimentation qui manque de vitamine C. Le malade est faible et fatigué, ses gencives saignent facilement et il peut parfois perdre ses dents. Cette maladie était fréquente autrefois parmi les marins. Elle a fait des ravages sur les navires d'exploration, sur lesquels les hommes restaient pendant des mois sans manger de fruits et de légumes.



Le **rachitisme** est une maladie de la croissance et de l'ossification chez le nourrisson et le jeune enfant. Elle est due à un manque de calcium, de magnésium et de vitamine D.



