

## SOMMAIRE

### Les vitamines

#### Qui sont-elles ?

#### Quelques chiffres clés

#### Leurs fonctions

#### Les apports conseillés

#### Quelles en sont les sources ?

#### Les réponses Herbalife aux attentes de leurs clients

#### A retenir

### Qui sont-elles ?



- › Vitamine signifie « indispensable à la vie ».
- › Ce sont des micronutriments, c'est-à-dire des éléments indispensables au fonctionnement de l'organisme, en très faibles quantités.
- › Contrairement aux protéines, aux lipides et aux glucides présents dans les aliments, les vitamines n'apportent pas de calories.
- › Elles sont libérées des aliments et passent dans le sang pour être dirigées vers les tissus où elles jouent leurs rôles. Une fois utilisées ou lorsqu'elles sont en excès, elles sont éliminées via les urines et/ou les selles.
- › A l'exception des vitamines A, D, E, B9 et B12 qui peuvent être stockées un temps dans l'organisme, les vitamines sont rapidement éliminées. C'est la raison pour laquelle elles doivent être apportées régulièrement par l'alimentation.
- › On les classe en fonction de leur solubilité :
  - Dans l'eau, pour les hydrosolubles : B1, B2, B3 (ou PP), B5, B6, B8, B9, B12 et C
  - Dans les graisses, pour les liposolubles : A, D, E et K.
- › Elles sont plus ou moins sensibles à la chaleur, à la lumière, à l'oxydation...

Très sensibles	Sensibles	Peu sensibles	Stable
B1 et C	A, D, K, B2 et B9	E, B5, B6, B8 et B12	B3

C'est pourquoi il faut acquérir de bons gestes de stockage, de préparation et de consommation, pour les préserver au maximum.

## Quelques chiffres clés

- › **13**, c'est le nombre de vitamines. A ce compte s'ajoute le bêta-carotène, qui peut être converti en vitamine A en cas de besoin.
- › **6** vitamines sont concernées par une dose limite de sécurité. C'est-à-dire une dose au-delà de laquelle on constate des effets indésirables sur l'organisme. Les vitamines B3, B6, B9, C, A et D pour des doses variant de 3 à 5 fois les apports journaliers recommandés.
- › **30 g** de carottes, **65 g** de kiwi et **2 c. à s.** d'huile permettent de couvrir respectivement les apports journaliers recommandés (AJR) en vitamine A, C et E. Conclusion, un choix judicieux de certains aliments suffit souvent à atteindre les AJR !
- › **15 minutes minimum** par jour d'exposition au soleil, du visage et des mains, permettent de couvrir les apports recommandés en vitamine D.

## Leurs fonctions



Les vitamines sont à l'origine de nombreuses réactions biochimiques dans nos cellules. Elles agissent sur la croissance, l'utilisation des nutriments, à des fins de structure ou énergétique... Elles interviennent aussi dans le ralentissement des phénomènes oxydatifs, responsables du vieillissement tissulaire et cellulaire. Ou encore, dans la prévention de certaines maladies.

### Focus sur quelques fonctions

Fonction ou tissu	Principales vitamines impliquées	Rôles
Vision	A	Adaptation à l'obscurité.
Ralentissement des phénomènes responsables du vieillissement	C, E et bêta-carotène	Protection contre les radicaux libres.
Métabolisme : utilisation des nutriments par l'organisme	B1, B2, B3, B5 et B6	Métabolisme des glucides (surtout B1), lipides et protéines (surtout B6) et production d'énergie par nos cellules.
Os	D	Fixation du calcium.
Sang	C, B12, B9	C : absorption du fer alimentaire. B12 et B9 : formation des globules rouges.
Cheveux et peau	B5, B8	B5 : réparation des cellules, des tissus de la peau et des cheveux. B8 : excrétion du sébum.
Système nerveux	B1, B9	B9 : fonctionnement du système nerveux, fermeture du tube neural chez le fœtus. B1 : transmission nerveuse.
Immunité	C	Résistance aux infections

## Les apports conseillés

- › Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en vitamines correspondent aux valeurs optimales d'apports pour une catégorie de la population donnée. Les ANC varient en fonction de l'âge, du sexe, de la situation physiologique (croissance, grossesse...), de l'activité physique et de la composition de l'alimentation (par exemple, les besoins en vitamine B1 varient en fonction des apports en glucides).
- › Les apports journaliers recommandés (AJR) sont les quantités qui doivent être apportées chaque jour, pour couvrir les besoins de la majorité de la population. Ce sont les AJR qui sont utilisés pour l'étiquetage des aliments et des compléments alimentaires.

ANC selon les catégories de la population

Vitamines	Hommes actifs (20 – 55 ans)	Femmes actives** (20 – 55 ans)	Hommes senior (> 55 ans)*	Femmes senior (> 55 ans)
C (mg)	110	110	110	110
B1 (mg)	1,3	1,1	1,3	1,1
B2 (mg)	1,6	1,5	1,6	1,5
B3 (mg)	14	11	14	11
B5 (mg)	5	5	5	5
B6 (mg)	1,8	1,5	1,8	1,5
B8 (µg)	50	50	50	50
B9 (µg)	330	330	330	330
B12 (µg)	2,4	2,4	2,4	2,4
A (µg)	800	600	800	600
E (mg)	12	12	12	12
D (µg)	5	5	5	5
K (µg)	45	45	45	45

\* Les ANC sont définis pour les hommes de plus de 65 ans.

\*\* Sauf femmes enceintes et allaitantes

## Quelles en sont les sources ?



### **L'alimentation...**

Certaines vitamines sont largement réparties dans l'alimentation, comme la **vitamine B5**. D'autres ne sont significativement présentes que dans certains aliments, comme la **vitamine B9** dans les légumes verts, la **vitamine B12** dans des produits d'origine animale ou encore la vitamine E dans les matières grasses...

*A noter :* les aliments les plus riches en vitamines ne constituent pas forcément les principales sources alimentaires et inversement. En effet, au-delà des concentrations, il faut tenir compte de la quantité d'aliment réellement consommée... Par exemple, la levure de bière est très riche en vitamines du groupe B. Cependant, sa faible consommation n'en fait pas la source la plus importante de notre alimentation.

### **La synthèse par l'organisme, dans une moindre mesure...**

La **vitamine D** peut être synthétisée par la peau sous l'effet des rayons du soleil.

Les **vitamines B1, B2 et B8** peuvent être synthétisées par les bactéries intestinales.

*A noter :* Ces apports non alimentaires ne sont toutefois pas toujours suffisants pour couvrir les besoins journaliers.

### Principales sources alimentaires

Groupes d'aliments	Vitamines	A noter...
<b>Viande, poisson, oeufs</b>	A, D, B1, B2, PP, B5, B6, B12	Ce groupe est la principale source de vitamine du groupe B. La viande de porc est particulièrement riche en B1.
<b>Produits laitiers</b>	A, D, B1, B2, B5, B6, B8, B12	Dans la pratique ce sont les principales sources de vitamine B2.
<b>Pain et céréales</b>	B1, PP, B5, B6, B8, B9	Après la viande et le poisson, ce sont les principales sources de vitamine B6
<b>Fruits et légumes</b>	C, K, B9	Les légumes à feuilles (épinards, cresson, mâche...) représentent les sources principales de vitamine B9
<b>Corps gras</b>	A, D, E	Les matières grasses végétales sont surtout sources de vitamine E. Celles d'origine animale, de vitamines A et D.



**« Je voudrais être sûr que mon organisme utilise parfaitement les aliments que je lui fournis. »**

Cell Activator vous aide à compléter votre alimentation en vitamines B1, B2 et B6. Ainsi, vous aidez votre organisme à utiliser de manière optimale les protéines, les lipides et les glucides.

**« Je souhaite ralentir les effets du vieillissement. »**

L'organisme subit de nombreuses agressions : stress, pollution, tabac... qui entraînent la production de radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré des cellules. Pour aider l'organisme à faire face à ces agressions, VegetACE apporte les antioxydants essentiels qui aident à lutter contre les radicaux libres.

**« Je fume, dois-je modifier mon alimentation ? »**

Les fumeurs ont des besoins accrus en vitamines, notamment en vitamine C. Il est important de consommer à chaque repas des fruits et des légumes. Le tabac est aussi à l'origine de la production de radicaux libres par l'organisme. VegetACE, par son complexe d'antioxydants, peut vous aider à lutter contre leurs agressions. En outre, il est conseillé d'éviter le tabac, pour une bonne hygiène de vie en général.

**« Je suis végétarien, par quoi remplacer de temps en temps la viande, tout en apportant suffisamment de vitamines ? »**

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour remplacer la part protidique de votre repas. La Formula 1 vous apporte aussi 12 vitamines et 11 minéraux.

**« Je pratique un sport de façon intense, plus de 4 heures par semaines, dois-je augmenter mes apports en vitamines ? »**

Oui car il est parfois difficile de couvrir ses besoins en vitamines lorsque l'on pratique un sport de façon intense. Formula 2, Complexe Multivitaminé, vous aide, en plus d'une alimentation variée et équilibrée à compléter vos apports en 11 vitamines.

**« Je souhaite contrôler mon poids, mais j'ai peur de ne pas couvrir mes besoins en vitamines en réduisant mes apports alimentaires. »**

Un shake de Formula 1, riche en protéines, peut vous aider à contrôler vos apports énergétiques tout en complétant vos apports en 12 vitamines.

**« J'ai une vie active et je suis ce que l'on appelle une "petite mangeuse", je mange en petites quantités, peu de viande et de fruits et légumes, comment compléter mon alimentation ? »**

Cell-U-Loss est un complément alimentaire associant le fer et la vitamine C, nécessaires pour rester en forme quand on a une vie active.

Ces ingrédients peuvent vous aider à pallier une éventuelle insuffisance si vous mangez peu de viande et de poisson, sources de fer ou de fruits et légumes, sources de vitamine C.

**« Je consomme différents produits Herbalife, n'y a-t-il pas de risque de surdosage en vitamines ? »**

Non, si vous respectez les recommandations HERBALIFE en termes de quantités et que vous adoptez une alimentation équilibrée et variée. En effet, d'une manière générale les vitamines sont éliminées lorsqu'elles sont en excédant. Lorsqu'il existe des doses limites de sécurité, elles sont bien supérieures aux quantités que l'on trouve dans les compléments alimentaires Herbalife.

## A retenir :

- › Une alimentation variée et équilibrée, apportant notamment 5 portions de fruits et légumes par jour est la clé de la couverture des besoins vitaminiques.
- › Les vitamines sont fragiles. Consommez le beurre cru, ne prolongez pas le temps de cuisson des aliments, n'épluchez pas et ne laissez pas tremper dans l'eau les fruits et les légumes, stockez-les à l'abri de l'air et de la lumière, dans le bac du réfrigérateur par exemple...
- › Dans les pays industrialisés, il existe peu de risques de carences en vitamines.
- › Dans certaines situations ou période de la vie, il peut cependant être utile de compléter les apports alimentaires : alimentation déséquilibrée, prévision de grossesse, personnes âgées, régimes restrictifs, végétariens, sportifs intenses, stress, pollution, tabac et consommation excessive d'alcool...

## Sources :

*Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, éditions TEC&DOC.*

*Les vitamines dans la pratique quotidienne..., Dr Jean-Michel Borys, Agnès Mignonac.*

*Le bon usage des vitamines : guide pratique, Frédéric Saldmann, Editions N.1.*

*Les vitamines : données biochimiques, nutritionnelles et cliniques, J. LE GRUSSE, B. WATIER, Centre d'étude et d'information sur les vitamines.*

© Photos : PhotoAlto/Imagesource