

**DOSSIER SPÉCIAL**  
**Les vitamines dans les végétaux**

Johann Briand

Plus d'informations sur [CorpoSano.com](http://CorpoSano.com)

## Introduction

Les idées pré-conçues associent souvent un régime **végétarien** ou **végétalien** (vegan) à une surabondance de vitamines. Logique, puisqu'en suivant ce régime, on mange des légumes tout le temps !

En ce qui me concerne, à part la vitamine C des fruits je ne connaissais pas grand-chose au sujet avant de m'intéresser plus en détails à ce que je mangeais.

Il est vrai que vous trouverez la plupart des vitamines en **grandes quantités** dans les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales, les herbes aromatiques et les épices sans grands efforts.

Le problème, c'est que certaines vitamines **manquent**, ou sont plus difficilement assimilables à partir de ces aliments.

Les promoteurs de régimes basés sur les plantes comparent nos besoins avec ceux d'autres espèces proches de l'humain, comme par exemple les grands singes – tels que les gorilles ou les chimpanzés.

Regardez ! Ces singes-là, à part les poux de leurs congénères, ne mangent que des fruits et ils sont plus costauds que plusieurs d'entre nous !

Hé bien... la réalité n'est pas aussi simple.

Par exemple, le gorille, comme le lapin, mange certains de ses excréments pour pallier au manque de nutriments. Il se nourrit aussi d'insectes, comme les termites.

Quant au chimpanzé il ajoute à son régime alimentaire de petits mammifères (de petits singes) chassés en groupe.

On est soudainement loin de l'image « Au paradis du fruit, tout nous sourit » !

Heureusement la science nous aide à comprendre en détails ce dont vous avez besoin pour **équilibrer notre alimentation**, et nous allons voir dans ce document comment éviter les carences en vitamines et trouver toutes celles dont vous avez besoin pour rester en **pleine santé**.

# Que sont les vitamines ?

## À retenir

Les vitamines sont des nutriments essentiels au **bon fonctionnement** de votre organisme.

Pour garder la santé, votre corps a besoin d'un **apport régulier** – et non excessif – de toutes les vitamines. De plus vos besoins en vitamines dépendent de votre âge, votre sexe, votre activité physique et de votre poids.

Les vitamines A, D, E et K sont stockées dans votre organisme, tandis que les vitamines B et C ne le sont pas, sauf une exception importante : la vitamine B12.

Un équilibre en vitamines requiert une **bonne digestion** et des **aliments de qualité**.

## Pourquoi faut-il manger des vitamines ?

Les vitamines permettent le bon fonctionnement de votre système immunitaire, votre système digestif, votre système respiratoire, votre système endocrinien (hormonal), ainsi que la fabrication de vos cellules : autant dire qu'elles sont **indispensables** à tous les niveaux !

Les carences en vitamines engendrent des symptômes qui diffèrent selon le type de vitamine et qui sont parfois irréversibles. C'est pourquoi il est important d'avoir une **bonne digestion**, pour bien **assimiler les nutriments**, et de choisir des aliments frais et de **bonne qualité** (car la production de masse a tendance à produire des aliments qui en contiennent de moins en moins).

D'autre part, la vitamine C a un rôle particulier d'**anti-oxydant** : c'est-à-dire qu'elle permet de contrer l'effet des oxydants tels que les radicaux.

Les radicaux sont des molécules qui réagissent avec les graisses composant les cellules, entraînant la destruction de ces cellules.

En absorbant quotidiennement de la vitamine C vous **dynamisez** donc **votre système immunitaire**, en plus d'agir sur le ralentissement du processus de **vieillesse**, sur la production de vos **globules rouges** et du **collagène** (la principale protéine composant votre corps).

## Les 2 grands groupes de vitamines

Il existe 2 principales catégories de vitamines : les vitamines liposolubles (solubles dans les graisses) et les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau).

Comme les vitamines liposolubles (A, D, E et K) sont stockables dans les graisses, votre foie peut les **stocker** et les utiliser selon vos besoins. Vous avez donc besoin d'en consommer régulièrement pour maintenir ce stock, sans toutefois avoir à vous soucier de le faire tous les jours.

En revanche les vitamines hydrosolubles (B et C) ne sont pas stockées par l'organisme, donc tout ce qui n'est pas utilisé après avoir été mangé part dans les urines. Vous devez donc en **absorber régulièrement** pour vous maintenir en bonne forme.

Comme dans toute règle, il y a une exception : la vitamine **B12**, qui est hydrosoluble mais qui est stockée tout de même dans le foie, le cœur, le cerveau et le pancréas.

## Est-il nécessaire d'utiliser des compléments en vitamines ?

Lorsque votre système immunitaire a besoin d'un coup de pouce (en hiver ou en période d'épidémie par exemple) ou bien lorsque votre régime ne contient pas certaines vitamines, je vous conseille d'utiliser des compléments en vitamines.

Par exemple en hiver, si vous n'avez pas la possibilité de vous préparer un plateau de fruits ou de grandes salades dans la journée, un comprimé de vitamine C vous fera un bon **apport d'anti-oxydant** et donnera un coup de boost à votre système immunitaire pour mieux lutter contre la rigueur de l'hiver et pour **pallier au manque** de fruits et légumes frais de cette saison.

Si vous êtes végétarien ou végétalien, votre apport en vitamine B12 doit être **surveillé de près** car les végétaux susceptibles d'en contenir ne sont assurés ni d'en contenir, ni de contenir une vitamine B12 **que vous pouvez assimiler**. La plupart des grandes associations végétariennes du monde préconisent un **test clinique annuel** et un **apport de vitamine B12** par complément alimentaire pour éviter tout risque de carence.

# Quelques fausses idées sur les vitamines

## Il ne faut pas manger de vitamines le soir

J'ai souvent entendu des affirmations sur les vitamines, en particulier liées à la consommation de fruits le soir.

« J'évite les fruits au dîner car les vitamines, ça m'empêche de dormir ! »

Manger des fruits, en particulier contenant de la vitamine C, va permettre à votre organisme de mieux fonctionner, surtout pendant votre sommeil qui est la période de régénération par excellence !

Ce qui peut vous couper l'envie de dormir, en revanche, c'est le fait de ne pas avoir eu d'**activité physique** pendant la journée **et** de manger un grand plateau de fruits au dîner : vous allez rapidement avoir à votre disposition une **grande quantité d'énergie** qui va vous **dynamiser** dans la demi-heure qui suit votre repas.

Un autre facteur est le côté **psychologique** de cette croyance.

Et je l'ai testé pour vous de la manière suivante : un patient m'a affirmé qu'il ne voulait pas prendre de vitamines ou de fruits le soir car ça le réveillait toujours 5 heures après.

J'ai donc composé mes dîners d'une majorité de fruits et légumes particulièrement riches en vitamine C (oranges et pamplemousses, fraises, framboises, salades vertes avec sauce au jus de citron pressé, kiwis, etc), puis :

- pendant la première semaine je me suis couché en me disant « avec un tel repas, c'est sûr je vais me réveiller dans 5 heures »,
- et pendant la deuxième semaine je me suis couché en me disant « ce repas était léger et riche en vitamines, je vais donc bien dormir ».

Sans trop de surprise, pendant la première semaine je me suis réveillé au cours de la nuit (sauf la nuit où j'avais pratiqué une activité physique intense dans la soirée), et pendant la seconde j'ai dormi normalement (de 7 à 8 heures de sommeil sans interruption).

## Il faut prendre des vitamines avant l'hiver pour se protéger des maladies

Rien ne prouve que vous pouvez vous garantir des maladies en vous « préparant » ainsi pour la saison froide.

En revanche un apport complémentaire en vitamines, ou bien une attention toute

particulière à vous procurer des fruits et légumes frais, variés et de bonne qualité, vous permet de maintenir le **bon fonctionnement de votre système immunitaire** pendant l'hiver, saison pendant laquelle nous avons tendance à choisir une alimentation plus riche et moins équilibrée.

## **Les compléments en vitamines sont une solution contre la fatigue et le stress**

La solution contre la fatigue, c'est bien souvent de 1) prendre soin d'avoir un sommeil suffisamment long et de bonne qualité, et 2) de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Votre fatigue sera encore plus prononcée si vous négligez votre alimentation, en particulier pendant les périodes de grand stress.

Quant au stress lui-même, vous ne pourrez pas vous en débarrasser en mangeant quelque chose, même si c'est marqué-promis sur l'étiquette !

Le simple fait de prêter attention à **l'équilibre de votre régime alimentaire** est un premier pas vers une vie **saine et harmonieuse**. C'est un outil qui vous permet de donner à votre organisme **l'énergie** nécessaire à affronter la fatigue et le stress quotidien.

Les armes anti-stress et anti-fatigue sont en vous : là on sort du sujet sur les vitamines, ça fera partie d'un prochain tome ;-)

## **Congeler les fruits détruit les vitamines**

En achetant des fruits et légumes frais et en les congelant **rapidement** (en utilisant la fonction type freeze-express de votre congélateur), vous conserverez la plupart des qualités nutritives de vos aliments.

Les vitamines seront ainsi **disponibles** après la saison, ou pour réaliser des smoothies frais et variés à tout moment de la semaine.

L'idéal pour réaliser cette opération est de congeler des **fruits et légumes de saison** : ils sont généralement plus frais et contiennent donc plus de vitamines que ceux qui ont subis une durée de stockage conséquente. C'est vrai aussi pour les produits que vous conservez chez vous : pour bénéficier de leurs vitamines, **consommez-les le plus frais possible**.

# Les vitamines à surveiller de près

## Vitamine D

Cette vitamine est produite par votre organisme lorsque votre peau est exposée au **soleil**, avec une intensité d'**UVB suffisante**. Ça dépend donc de la **saison** et de votre **latitude**.

Ainsi en Espagne ou en Grèce, il suffit de **10 à 20 minutes d'exposition** sur les bras et les jambes pour que votre corps produise la majorité de vos besoins en vitamine D. Alors qu' en Belgique entre octobre et mars, la couche d'ozone absorbera trop de rayons UVB pour que vous en receviez assez... Même chose si vous passez vos journées **sans sortir** !

Si vous pensez ne pas recevoir suffisamment de soleil pendant une saison, les fruits et légumes ne vous apporteront **presque pas de vitamine D** et vos stocks naturels vont **diminuer**.

Il existe des aliments enrichis en vitamine D (lait végétal ou céréales enrichies, ou bien champignons blancs séchés au soleil...), mais bien souvent ça risque de vous revenir cher pendant l'hiver. Je vous conseille plutôt d'utiliser votre budget nourriture pour des fruits et légumes frais et d'utiliser un **complément en vitamines** pour l'hiver.

Attention aussi si vous êtes **enceinte** ou **allaitez votre enfant** : si vous manquez de vitamine D, votre lait en manque aussi et vous risquez d'être deux à subir les effets d'une carence.

## Vitamine B12

Lorsque vous vous intéressez aux **régimes végétariens**, il y a un sujet sur lequel vous devez porter une attention toute particulière : votre apport en vitamine B12.

En effet, cette vitamine n'est, pour ainsi dire, pas présente dans les végétaux. Ceci est dû au fait qu'elle est produite uniquement **par des bactéries** présentes dans certains sols et dans le système digestif de certains animaux. Or notre intestin ne permet pas à ces bactéries de produire assez rapidement cette vitamine pour que nous puissions l'assimiler.

Donc si vous êtes végétarien et que vous mangez **des œufs et du fromage**, vous en absorbez une petite quantité (qui peut ne pas être suffisante). En revanche si vous êtes végétalien, il y a de grandes chances que vous manquiez de cette vitamine.

Sachez que les grandes associations végétariennes du monde préconisent l'utilisation de complément en vitamine B12, surtout pour les végétaliens, et recommandent un test annuel de votre taux de vitamine B12 pour éviter tout problème (parfois **irréversible**) de carence.

## Où trouver vos vitamines dans les végétaux (tableau récapitulatif)

Vitamine A (rétinol)	1 à 1,5 mg/j	Légumes verts et jaunes, patate douce, carottes, épinards, courges, choux, melon
Vitamine B1 (thiamine)	1 à 2 mg/j	Oranges, légumineuses (haricots rouges, lentilles...), germes de blé, levures, cacahuètes
Vitamine B2 (riboflavine)	1,5 à 2 mg/j	Céréales entières, tous les légumes verts, les noix et les graines, levures
Vitamine B3 (PP, niacine)	20 à 35 mg/j	Céréales entières, cacahuètes, germes de blé, abricots secs, champignons, avocats
Vitamine B4 (adénine)		Levures, céréales, thé, et pratiquement tous les aliments (vous n'en manquerez pas)
Vitamine B5 (acide pantothénique)	5 à 10 mg/j	Son, champignons crus, graines de tournesol, riz complet, légumineuses
Vitamine B6 (pyridoxine)	2 à 4 mg/j	Ail, pois chiches, noix et graines (pistaches, tournesol, sésame...), patates, riz complet
Vitamine B8 (H, biotine)	1 à 2 mg/j	Légumineuses, soja, noix et graines, germes de blé, champignons, avocats, fraises, bananes
Vitamine B9 (acide folique)	0,2 à 0,4 mg/j	Légumes verts (épinards, laitues, asperges), betteraves, légumineuses et pois, soja, graines (tournesol et lin), noix, cresson, levures, châtaignes, maïs, germes de blé
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	5 à 10 µg/j	Laits végétaux enrichis (vérifier les étiquettes) + lire le paragraphe sur ce sujet (ci-dessus)
Vitamine C (acide ascorbique)	75 mg/j	Baies (cassis, fraises...), choux, agrumes (citrons...), kiwis, ananas, salades vertes, patates, brocolis, poivrons, betteraves, papayes, mangues, goyaves
Vitamine C2 (P)	-	Peaux d'agrumes (zest), câpres, oignons, pommes, sarrasin, thé, brocoli, tomates
Vitamine D (cholécalférol)	0,05 à 0,12 mg/j	Exposition aux UVB, laits végétaux enrichis (vérifier les étiquettes), champignons (teneur faible)
Vitamine E (tocophérol)	15 mg/j	Graines (amandes, tournesol, noisettes...), cacahuètes, son, laitues, avocats, huiles végétales, germes de blé
Vitamine F (acide linoléique)	10 à 15 g/j	Huiles végétales de 1ère pression à froid (bio si possible)
Vitamine K	0,05 à 0,1 mg/j	Tout ce qui est vert (épinards, haricots verts, laitues, kiwis, algues...), tomates et huiles végétales

(Les apports recommandés par jour sont donnés à titre indicatif, la quantité exacte dépend de votre âge, de votre sexe, de votre poids et de votre activité physique)

Plus d'informations sur [CorpoSano.com](http://CorpoSano.com)