

# Un guide des vitamines et des minéraux de **A à Zinc**

<b>Vitamine</b> Apport quotidien recommandé pour les adultes	<b>Rôle dans le corps</b>	<b>Meilleures sources</b>	
<b>A (le rétinol, le carotène)</b> Hommes : 900 µg Femmes : 700 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la croissance et la réparation des tissus,</li> <li>les fonctions du système immunitaire,</li> <li>la vision.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le foie,</li> <li>les œufs,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les fruits et les légumes vert foncé et jaunes,</li> <li>les produits laitiers.</li> </ul>
<b>B<sub>1</sub> (la thiamine)</b> Hommes : 1,2 mg Femmes : 1,1 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>le traitement des glucides et des acides aminés (les protéines),</li> <li>la régulation de l'appétit,</li> <li>les fonctions du système nerveux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les germes de blé,</li> <li>le porc,</li> <li>les céréales de grains entiers et enrichies,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les haricots,</li> <li>les petits pois.</li> </ul>
<b>B<sub>2</sub> (la riboflavine)</b> Hommes : 1,3 mg Femmes : 1,1 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>le traitement des glucides, des protéines et des corps gras,</li> <li>l'oxygénation et l'entretien des cellules,</li> <li>une action anti-oxydante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les produits laitiers,</li> <li>les légumes-feuilles,</li> <li>les légumineuses,</li> <li>la viande de bœuf,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le saumon,</li> <li>les amandes,</li> <li>les œufs.</li> </ul>
<b>B<sub>3</sub> (la niacine, l'acide nicotinique)</b> Hommes : 16 mg Femmes : 14 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>le traitement des glucides, des protéines et des corps gras,</li> <li>l'énergie nécessaire au métabolisme,</li> <li>la réparation de l'A.D.N.,</li> <li>les fonctions nerveuses,</li> <li>la circulation du sang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la viande,</li> <li>le poisson,</li> <li>les céréales de grains entiers et enrichies,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les haricots,</li> <li>les petits pois,</li> <li>les noix.</li> </ul>
<b>B<sub>5</sub> (l'acide panto-thénique),</b> Hommes : 5 mg Femmes : 5 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la conversion des nutriments en énergie,</li> <li>l'utilisation des vitamines,</li> <li>la production d'un grand nombre de composés importants au fonctionnement de l'organisme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les céréales entières,</li> <li>les légumineuses,</li> <li>les viandes,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'avocat,</li> <li>la patate douce.</li> </ul>
<b>B<sub>6</sub> (la pyridoxine, le pyridoxal, la pyridoxamine)</b> Hommes : 1,3 mg à 1,7 mg Femmes : 1,3 mg à 1,5 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>le traitement des glucides, des protéines et des corps gras,</li> <li>la formation des globules rouges,</li> <li>la santé cardiovasculaire,</li> <li>la formation des anticorps et des neurotransmetteurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le poisson,</li> <li>la viande de volaille,</li> <li>la viande rouge,</li> <li>les grains entiers,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les céréales enrichies,</li> <li>les pommes de terre,</li> <li>les épinards.</li> </ul>

# Un guide des vitamines et des minéraux de A à Zinc

<b>Vitamine</b> Apport quotidien recommandé pour les adultes	<b>Rôle dans le corps</b>	<b>Meilleures sources</b>	
<b>B<sub>12</sub> (la cobalamine)</b> Hommes : 2,4 µg Femmes : 2,4 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la conversion des protéines et des corps gras en énergie,</li> <li>les fonctions du système nerveux,</li> <li>la formation des cellules sanguines,</li> <li>la santé cardiovasculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la viande de bœuf maigre,</li> <li>le poisson,</li> <li>la viande de volaille,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les œufs,</li> <li>les produits laitiers,</li> <li>les palourdes.</li> </ul>
<b>Folate (l'acide folique)</b> Hommes : 400 µg Femmes : 400 µg* *grossesse : 600 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la production et la croissance des cellules,</li> <li>la synthèse de l'A.D.N.,</li> <li>la formation des globules rouges,</li> <li>le traitement des protéines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les légumes-feuilles,</li> <li>les haricots secs,</li> <li>les céréales enrichies,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les oranges,</li> <li>les pâtes alimentaires,</li> <li>le riz.</li> </ul>
<b>C (l'acide ascorbique)</b> Hommes : 90 mg Femmes : 75 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>une action anti-oxydante,</li> <li>l'entretien du collagène,</li> <li>la cicatrisation des plaies,</li> <li>une résistance aux infections,</li> <li>la santé des gencives et des vaisseaux sanguins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les agrumes,</li> <li>les tomates,</li> <li>les poivrons verts et rouges,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les melons,</li> <li>les baies,</li> <li>les brocolis.</li> </ul>
<b>D (le calciférol)</b> Hommes : 400 à 600 UI Femmes : 400 à 600 UI	<ul style="list-style-type: none"> <li>la formation des os et des dents,</li> <li>la fonction immunitaire,</li> <li>l'équilibre minéral (principalement du calcium et du phosphore).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le jaune d'œuf,</li> <li>le saumon,</li> <li>les sardines,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le lait enrichi.</li> <li>La lumière du soleil synthétise la vitamine D dans la peau.</li> </ul>
<b>E (l'alpha-tocophérol)</b> Hommes : 15 mg Femmes : 15 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>une action anti-oxydante (la vitamine E est un agent épurateur de radicaux libres),</li> <li>un soutien possible du système immunitaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>huiles végétales y compris l'huile de noyaux de palme,</li> <li>les germes de blé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les légumes vert foncé,</li> <li>les noix,</li> <li>les grains entiers.</li> </ul>
<b>K</b> Hommes : 120 µg Femmes : 90 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la coagulation du sang,</li> <li>le métabolisme osseux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les légumes-feuilles (par ex. les épinards, les brocolis, les choux cavaliers),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'huile d'olive,</li> <li>l'huile de fèves de soya.</li> </ul>
<b>H (la biotine, la vitamine B<sub>7</sub>)</b> Hommes : 30 µg Femmes : 30 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la croissance cellulaire,</li> <li>la production d'acides gras,</li> <li>le traitement des acides gras et des acides aminés,</li> <li>l'équilibre du taux de sucre sanguin,</li> <li>la fortification des cheveux et des ongles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le foie,</li> <li>les œufs,</li> <li>la viande,</li> <li>le son de blé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le fromage,</li> <li>la levure,</li> <li>l'avocat.</li> </ul>

# Un guide des vitamines et des minéraux de A à Zinc

<b>Minéral</b> Apport quotidien recommandé pour les adultes	<b>Rôle dans le corps</b>	<b>Meilleures sources</b>	
<b>calcium</b> Hommes : 1 000 mg à 1 200 mg Femmes : 1 000 mg à 1 200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ une action utile à la solidité et à la formation des os et des dents,</li> <li>▪ régule les battements de cœur, l'action des muscles, la fonction nerveuse et la coagulation du sang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ des produits laitiers allégés ou écrémés,</li> <li>▪ le fromage,</li> <li>▪ les haricots rouges,</li> <li>▪ les épinards,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les brocolis,</li> <li>▪ la rhubarbe,</li> <li>▪ le chou vert frisé,</li> <li>▪ le tofu coagulé au calcium.</li> </ul>
<b>chrome</b> Hommes : 30 à 35 µg Femmes : 20 à 25 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ agit pour transformer le glucose en source d'énergie,</li> <li>▪ accroît l'efficacité de l'insuline,</li> <li>▪ métabolise les acides gras et les protéines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les grains entiers,</li> <li>▪ les petits pois,</li> <li>▪ les haricots,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ la viande de bœuf,</li> <li>▪ la dinde traitée,</li> <li>▪ les brocolis.</li> </ul>
<b>cuivre</b> Hommes: 900 µg Femmes: 900 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ participe à la formation des globules rouges,</li> <li>▪ protège la santé des os,</li> <li>▪ transforme le fer,</li> <li>▪ participe au bon fonctionnement du système nerveux,</li> <li>▪ exerce une action anti-oxydante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les abats,</li> <li>▪ les fruits de mer,</li> <li>▪ les noix,</li> <li>▪ les graines,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les huîtres,</li> <li>▪ la poudre de cacao,</li> <li>▪ les produits céréaliers à grains entiers.</li> </ul>
<b>fer</b> Hommes : 8 mg Femmes : 18 mg* *femmes ménopausées : 8 mg par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ la formation des éléments constitutifs des globules rouges qui fournissent et transportent l'oxygène,</li> <li>▪ la synthèse de l'A.D.N.,</li> <li>▪ une action anti-oxydante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ la viande rouge,</li> <li>▪ la viande de volaille,</li> <li>▪ le poisson,</li> <li>▪ le foie,</li> <li>▪ les haricots,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les céréales de grains entiers et enrichies,</li> <li>▪ les légumes-feuilles,</li> <li>▪ le tofu,</li> <li>▪ les huîtres.</li> </ul>
<b>fluor</b> Hommes : 4 mg Femmes : 3 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prévient la carie dentaire,</li> <li>▪ stimule la formation de nouveaux os.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les aliments d'origine marine,</li> <li>▪ le thé,</li> <li>▪ le jus de raisin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'eau fluorée (et les aliments préparés dans cette eau), les produits dentaires fluorés (par ex. le dentifrice).</li> </ul>
<b>iode</b> Hommes : 150 µg Femmes : 150 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ le fonctionnement de la thyroïde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sel iodé,</li> <li>▪ la morue,</li> <li>▪ les crevettes,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ le lait de vache,</li> <li>▪ les pommes de terre.</li> </ul>
<b>magnésium</b> Hommes : 420 mg Femmes : 320 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ l'activation d'enzymes,</li> <li>▪ des fonctions nerveuses et musculaires,</li> <li>▪ la structure des os,</li> <li>▪ la production d'énergie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les noix,</li> <li>▪ les haricots,</li> <li>▪ les céréales de son,</li> <li>▪ les épinards,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les légumes-feuilles,</li> <li>▪ les céréales de grains entiers et enrichies,</li> <li>▪ la banane.</li> </ul>

# Un guide des vitamines et des minéraux de **A à Zinc**

<b>Minéral</b> <small>Apport quotidien recommandé pour les adultes</small>	<b>Rôle dans le corps</b>	<b>Meilleures sources</b>	
<b>manganèse</b> Hommes : 2,3 mg Femmes : 1,8 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la construction et la croissance des os,</li> <li>la cicatrisation des plaies,</li> <li>le métabolisme des glucides, des acides aminés et du cholestérol,</li> <li>une action anti-oxydante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les noix,</li> <li>les grains entiers,</li> <li>le thé,</li> <li>le café,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le son,</li> <li>les légumineuses,</li> <li>les ananas.</li> </ul>
<b>molybdène</b> Hommes : 45 µg Femmes : 45 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>des réactions biologiques,</li> <li>le traitement des acides aminés, des médicaments et des toxines contenant du soufre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les haricots,</li> <li>les lentilles,</li> <li>les petits pois,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les produits céréaliers,</li> <li>les noix.</li> </ul>
<b>phosphore</b> Hommes : 700 mg Femmes : 700 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la structure des os,</li> <li>la production et le stockage de l'énergie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les produits laitiers,</li> <li>les viandes,</li> <li>le poisson,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les œufs,</li> <li>les haricots,</li> <li>les grains entiers.</li> </ul>
<b>potassium</b> Hommes : 4,7 g Femmes : 4,7 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'équilibre des liquides de l'organisme,</li> <li>les fonctions corporelles normales,</li> <li>l'activité cardiaque,</li> <li>la contraction musculaire,</li> <li>les fonctions du système nerveux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le jus d'orange,</li> <li>les pommes de terre,</li> <li>les bananes,</li> <li>le jus de tomate,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les fèves de soya,</li> <li>les abricots,</li> <li>les prunes.</li> </ul>
<b>sélénium</b> Hommes : 55 µg Femmes : 55 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>une action anti-oxydante,</li> <li>la régulation de la production des hormones thyroïdiennes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les céréales (<i>par ex. le maïs, le blé et le riz</i>),</li> <li>les noix du Brésil,</li> <li>les noix,</li> <li>le porc,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la viande de volaille,</li> <li>les œufs,</li> <li>les crevettes,</li> <li>le flétan,</li> <li>la chair de crabe.</li> </ul>
<b>sodium</b> Hommes : 1,5 g Femmes : 1,5 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>le maintien du volume du sang et de la pression artérielle,</li> <li>la transmission de l'influx nerveux,</li> <li>l'activité cardiaque,</li> <li>la contraction musculaire,</li> <li>diverses fonctions internes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le sel de cuisine,</li> <li>la viande transformée (<i>par ex. le bacon, les saucisses, le jambon</i>),</li> <li>les soupes et les légumes en conserve,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la sauce Worcestershire,</li> <li>la sauce de soya,</li> <li>le sel à l'oignon,</li> <li>le sel à l'ail,</li> <li>les cubes de bouillon.</li> </ul>
<b>zinc</b> Hommes : 11 mg Femmes : 8 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>la sensibilité du goût et de l'odorat,</li> <li>la croissance et le développement,</li> <li>la cicatrisation,</li> <li>le bon fonctionnement du système immunitaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les viandes maigres,</li> <li>les huîtres,</li> <li>les œufs,</li> <li>les aliments d'origine marine,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les grains entiers contenant de la levure,</li> <li>les produits laitiers allégés.</li> </ul>