

# À quoi servent les vitamines?

Pourquoi, souvent, les aliments que tu n'aimes pas sont-ils particulièrement sains? Les légumes par exemple, comme les épinards, le brocoli, les pois. Ou encore la choucroute, le fromage blanc ou le poisson. C'est parce que ces aliments contiennent beaucoup de vitamines. Renseigne-toi pour tout savoir sur leur utilité.

Ton alimentation te fournit divers nutriments. On en trouve certains en grande quantité, qui te donnent de l'énergie et des matériaux de construction. D'autres ne sont présents qu'en très faibles quantités. Parmi ces micronutriments, on trouve non seulement des minéraux et des oligo-éléments, mais aussi des vitamines.

Ton corps a besoin de ces micronutriments pour rester en forme et en bonne santé. Comme les autres éléments nutritifs, toutes les vitamines sont vitales. Si une certaine vitamine vient à manquer pendant une longue période, la carence peut rendre malade.

## La maladie des marins

Il y a trois cents ans, les voiliers naviguaient souvent pendant plusieurs mois. Bien que les marins aient assez de viande et de biscuits de mer à manger, beaucoup tombaient malades. Ils perdaient leurs dents, s'affaiblissaient et certains mouraient même. Cette maladie des marins s'appelait le scorbut (ulcère de la bouche).

En 1753, le docteur James Lind, médecin de bord, eut l'idée que la

nourriture pouvait en être la cause. Il a fait des expériences avec différents aliments. La combinaison de choucroute et de citrons s'est avérée la plus efficace. Lorsque les marins en consommaient, ils restaient en bonne santé.

Ce n'est qu'en 1932 qu'il a été prouvé que le scorbut était provoqué par une grave carence en vitamine C. Comme tu t'en doutes, les citrons et la choucroute contiennent une grande quantité de cette vitamine.





## Treize vitamines

La première vitamine a été découverte en 1913. Elle a reçu le nom de vitamine A (et bien sûr, aussi un nom chimique). Au total, on connaît 13 vitamines: vitamine A, B (un groupe comprenant différentes vitamines: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, etc.), C, D, E et K.

Pourquoi penses-tu qu'il y a un vide entre E et K? C'est parce que les vitamines G, H et I se sont avérées être certaines vitamines B, et que la vitamine F (acide gras essentiel) a été classée ailleurs.

## Tout ce que les vitamines peuvent faire

Les vitamines jouent un rôle essentiel dans notre métabolisme. Elles sont importantes pour une bonne vision, une belle peau, de beaux cheveux, des ongles et des muqueuses saines, des os et des dents solides, pour le métabolisme énergétique, les défenses immunitaires, la croissance musculaire, la circulation sanguine, la coagulation du sang, la protection des cellules, et bien plus encore.

Seules quatre des 13 vitamines (A, D, E, K) peuvent être stockées par ton corps pour constituer ainsi des

réserves. Les vitamines B et la vitamine C doivent être consommées quotidiennement. En phase de croissance, en cas d'alimentation déséquilibrée, de maladie, de stress, de grossesse et d'allaitement, les besoins quotidiens en certaines vitamines peuvent être plus élevés.

«Quelle quantité de chaque vitamine dois-je consommer et que faut-il que je mange au juste?», c'est sans doute ce que tu te demandes maintenant.

## La pyramide alimentaire

Les sociétés alimentaires de Suisse, d'Allemagne et d'Autriche ont établi les valeurs pour tous les nutriments – pour les enfants, les hommes et les femmes (y compris pendant la grossesse et l'allaitement) aux différents âges. L'essentiel est clairement résumé dans la pyramide alimentaire (voir l'illustration).

Tout en bas se trouvent les boissons qu'il te faut consommer le plus. Viennent ensuite les fruits et les légumes. Et ainsi de suite. En haut de la pyramide, tu peux voir les chips, une barre énergétique et une boisson énergisante. Tu ne devrais consommer ces snacks riches en calories et ces boosters d'énergie qu'en petite quantité. En effet ils contiennent surtout du sucre et des graisses, mais très peu de vitamines et autres micronutriments.

En bref: bois suffisamment et mange de manière aussi variée que possible.

Encore un conseil: les aliments frais ont la teneur en vitamines la plus élevée; elle diminue avec le stockage et la cuisson.

Et pour finir, goûte donc à la choucroute quand elle arrive sur la table. Le capitaine James Cook en mangeait en 1776 devant ses marins et buvait du jus de citron dilué à la place de la bière. Les hommes ont suivi son exemple et sont restés en bonne santé. <

JÜRIG LENDEMANN, BIOLOGISTE

