

### Que sont les vitamines ?

**Les vitamines** sont des substances qui, une fois converties dans leur forme active, sont essentielles pour la croissance et le maintien de l'état de santé. Ce sont des substances qui ne peuvent pas être créées par le corps humain ou dans le meilleur des cas de manière insuffisante. C'est pour cette raison qu'il est important qu'elles soient apportées par l'alimentation.

Les vitamines sont des substances organiques sans valeur énergétique. Elles prennent leurs formes actives une fois absorbées dans le corps.

**Les minéraux et les oligoéléments** sont, tout comme les vitamines, des substances que le corps ne peut pas créer lui-même. Ils sont notamment nécessaires pour la régulation des enzymes et des hormones. La différence entre les minéraux et les oligoéléments est la quantité dont le corps a besoin. Ainsi, notre corps a davantage besoin de minéraux qu'oligoéléments.

### Types de vitamines

Les vitamines sont réparties en deux groupes :

**Les vitamines liposolubles** sont peu solubles dans l'eau. Elles sont stockées dans différents organes et peuvent être toxiques en cas de surdosage. Ce groupe comprend les vitamines A, D, E et K.

**Les vitamines hydrosolubles** comprennent les 8 vitamines du groupe B ainsi que la vitamine C. A quelques rares exceptions près, elles ne s'accumulent pas dans l'organisme et elles sont rapidement éliminées, principalement par l'urine.

### De quelle quantité de quelle vitamine ai-je besoin ?

Pour chaque vitamine, le Conseil Supérieur flamand de la santé (Vlaamse Hoge Gezondheidsraad) a déterminé la quantité journalière conseillée :

#### Apports journaliers recommandés pour les vitamines hydrosolubles (vitamine A, D, E et K)

Age	Vitamine A $\mu g^a$	Vitamine D $\mu g^b$	Vitamine E $mg$	Vitamine K $\mu g^c$
<b>Nourrissons</b>				
0-12 mois	375	10	4	10
<b>Enfants</b>				
1-3 ans	400	10	6	15
4-6 ans	450	10	7,5	20
7-10 ans	500	10	9	25
11-14 ans	600	10 - 15	11	35
15-18 ans	600	10-15	12	40
<b>Adultes</b>				
Homme adulte	600	10-15	15	50-70
Femme adulte	500	10-15	15	50-70
Plus de 60 ans	600	15	15	50-70
Pendant la grossesse	800	20	15	50-70
Pendant l'allaitement	850	20	15	50-70

<sup>a</sup>: Exprimé en équivalents rétinol

<sup>b</sup>: dans le système d'unités anciennement utilisé, 40 unités internationales équivalent à 1 microgramme de vitamine D

<sup>c</sup>: les dernières données scientifiques recommandent une prise, basée sur 1  $\mu g/kg$  de poids corporel

## Apports journaliers recommandés pour la vitamine C et les vitamines du groupe B

Age	Vit C	Vit B <sub>1</sub>	Vit B <sub>2</sub>	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Niacine	Acide folique	Acide pantothénique	Biotine
	mg	mg	mg	mg	µg	mg <sup>a</sup>	µg <sup>b</sup>	mg	µg
<b>Nourrissons</b>									
0-12 mois	50	0,5	0,4	0,4	0,5	8	50	2-3	5
<b>Enfants</b>									
1-3 ans	60	0,6	0,8	0,7	0,7	9	100	3-5	10-15
4-6 ans	90	0,9	1,2	1,1	1,0	13	150	5-8	10-15
7-10 ans	90	0,9	1,2	1,1	1,0	13	150	5-8	10-15
11-14 ans	100	1,0	Garçon : 1,5 Fille : 1,2	Garçon : 1,3 Fille : 1,1	1,3	14	180	5-10	20-30
15-18 ans	110	1,2	Garçon : 1,5 Fille : 1,2	Garçon : 1,5 Fille : 1,1	1,3	15	200	5-10	30-60
<b>Adultes</b>									
Homme adulte	120	1,5	1,5	2,0	1,4	16	200	5-12	30-70
Femme adulte	120	1,1	1,2	1,8	1,4	14	200	5-12	30-70
Plus de 60 ans	120	1,1	Homme : 1,6 Femme : 1,3	Homme : 2,0 Femme : 1,8	1,4	16	200	5-12	30-70
Pendant la grossesse	120	1,5	1,5	1,9	1,8	16	400	5-12	30-70
Pendant l'allaitement	130	1,6	1,8	2,0	1,7	16	350	5-12	30-70

<sup>a</sup>: exprimé en équivalents rétinol

<sup>b</sup>: exprimé en folate alimentaire avec une biodisponibilité de 50 % en comparaison avec celle de l'acide folique

Cette quantité journalière recommandée comprend bien entendu ce que vous absorbez dans votre alimentation + ce que vous apporte un produit de vitamines.

### Qui a intérêt à prendre des vitamines ?

Une alimentation saine et variée assure un apport suffisant en vitamines et est la base d'une bonne santé.

**Une alimentation saine et variée** est la principale source de vitamines et de minéraux. Pour un adulte, cela signifie : 300 g de légumes par jour, 2 fruits/jour, du pain, des produits laitiers et 1,5l d'eau

Certaines personnes ont un plus grand besoin de vitamines. Pour elles, il peut être judicieux d'ajouter des vitamines supplémentaires à une alimentation saine.

Cela concerne principalement :

- les personnes âgées
- les femmes enceintes
- les femmes qui allaitent
- les bébés qui sont allaités
- les personnes faisant une activité sportive intensive
- les végétariens
- les personnes qui se remettent d'une maladie
- les personnes souffrant d'une déprime hivernale ou printanière
- les personnes qui consomment trop d'alcool ou qui fument peuvent également avoir besoin d'une plus grande quantité de vitamines

Dans notre pharmacie, vous pouvez compter sur nous pour déterminer avec vous et sur la base de quelques questions si un éventuel complément de vitamines est utile et quelles solutions vous conviennent le mieux.

## Existe-t-il un risque que vous utilisiez mal une vitamine ?

Oui, voici quelques exemples :

- chez un patient souffrant d'acné, il convient dans le cas de certains traitements d'éviter absolument de prendre de la vitamine A.
- en cas d'utilisation d'antibiotiques, mieux vaut être prudent avec certains minéraux en raison des effets secondaires.
- les vitamines A, D, E et K sont liposolubles et peuvent donc s'accumuler dans le corps. Une dose trop élevée peut nuire à la santé.

Comme tout médicament, il faut également faire attention, si vous prenez des vitamines, à la manière dont vous les utilisez : un bon dosage, tenir compte des effets secondaires, des conditions et des autres médicaments que vous prenez.

Du fait de la grande offre de produits de vitamine dans les pharmacies mais aussi ailleurs, il est difficile pour les clients de faire le bon choix. Dans notre pharmacie, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

## Que pouvez-vous attendre dans notre pharmacie ?

Nous vous aidons volontiers :

- à évaluer si un complément de vitamines peut vous être utile et être combiné avec les médicaments que vous prenez déjà
- à bien choisir le produit de vitamines selon le bon dosage

Nous vous expliquons volontiers :

- comment utiliser au mieux le produit de vitamines et selon quel dosage
- comment conserver au mieux votre produit

Nous nous ferons également un plaisir de vous prodiguer des conseils à propos des éventuels produits de vitamines que vous avez encore dans votre armoire à pharmacie, mais dont vous ne connaissez plus précisément l'utilisation.