



FICHE

CONSEIL

N°46

Les carences alimentaires en vitamines

Les vitamines sont des substances organiques présentes en faible quantité dans le corps, nécessaires à notre fonctionnement, et que l'organisme ne peut pas synthétiser lui-même

Elles se répartissent en deux grandes catégories :

- **les vitamines liposolubles** (A, D, E et K), qui se dissolvent dans les graisses.

Leur caractère liposoluble permet un certain stockage dans l'organisme

- **les vitamines hydrosolubles** (complexe B et vitamine C), qui se dissolvent dans l'eau.

Elles sont rapidement absorbées, mais peu ou pas stockées par l'organisme

Chaque vitamine joue un rôle spécifique, et une carence peut ainsi entraîner des conséquences variées sur le fonctionnement de l'organisme

Objectifs

- **Mieux connaître** les carences en vitamines
- **Prévenir** les conséquences des carences

Les causes

Une carence alimentaire survient en cas d'apports insuffisants, de mauvaise absorption ou de pertes excessives.

Elle peut être liée à plusieurs facteurs, notamment :

- une alimentation **déséquilibrée** ou **restrictive**,
- une **mauvaise absorption digestive**, notamment en cas de maladies digestives (comme la maladie cœliaque),
- des **pertes accrues** liées à des épisodes de diarrhée ou de vomissements,
- Une **exposition solaire insuffisante** pour la vitamine D).

Les carences présentées dans ce document ont été sélectionnées en raison de leur **fréquence** d'observation. Toutefois, d'autres vitamines peuvent également faire l'objet de carences.

Vitamines	Rôle dans l'organisme	Sources	Signes d'une carence
Vitamine B1	Bon fonctionnement du système nerveux et du cœur	Céréales complètes, porc, oléagineux	Fatigue, troubles nerveux, perte d'appétit Dans les cas graves : béribéri (maladie affectant le cœur et les nerfs)
Vitamine B6	Participe au métabolisme des protéines Contribue à la formation des globules rouges	Céréales, viandes (poulet, porc, foie), poissons (saumon, thon), légumineuses	Dermatite, fatigue, irritabilité, maux de tête
Vitamine B9	Participe à la formation de l'ADN Indispensable à la production des globules rouges Joue un rôle clé pendant la grossesse (développement du fœtus)	Légumes verts (épinards, brocoli), légumineuses (lentilles, pois chiches)	Fatigue, troubles digestifs, anémie, malformations fœtales
Vitamine B12	Production de globules rouges, santé des nerfs	Viande, poisson gras, œufs, lait	Fatigue, anémie, troubles neurologiques
Vitamine C	Antioxydant, absorption du fer non héminique, synthèse du collagène, immunité, développement du tissu conjonctif	Fruits (cassis, agrumes) légumes	Faiblesse musculaire, asthénie, scorbut, cicatrisation lente, anémie
Vitamine D	Fixation du calcium, solidité osseuse, force musculaire	Soleil, poissons gras	Douleurs osseuses, faiblesse musculaire, troubles de l'humeur, baisse des défenses de l'organisme
Vitamine K	Coagulation sanguine, santé osseuse	Légumes vert foncé, foie, viande de bœuf, volailles, jaunes d'œufs, produits laitiers	Carence rare, sauf en cas de traitement par anti-vitamine K ; les principaux signes évocateurs sont des saignements

Les bons réflexes

- Surveiller régulièrement le poids, la force et l'état de santé général
- Surveiller des signes cliniques (fatigue, chutes, constipation)
- Adapter les textures et les quantités selon capacités de mastication et déglutition
- Enrichir les plats avec de la poudre de lait, des œufs, du fromage
- Encourager le plaisir alimentaire et l'autonomie
- Diversifier les sources alimentaires à chaque repas
- Fractionner les repas si l'appétit est faible
- Consulter un professionnel de santé en cas de doute ou de symptômes persistants

Une alimentation variée et adaptée à chaque âge, reste la **meilleure prévention contre les carences**. Consulter un professionnel avant toute supplémentation.