Tout savoir sur les vitamines

Depuis leur découverte au siècle dernier, les vitamines occupent le devant de la scène. Leurs bienfaits sur la forme et la santé sont désormais reconnus. Pourtant, leur consommation reste aujourd'hui encore assez variable au sein des populations. Dans cet article, la nutritionniste **Tramier** partage ses astuces pour vous aider à mieux connaître ces précieux nutriments et les intégrer dans vos plats.



Les vitamines, en bref

- Il existe 13 vitamines : A, Groupe B (B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12), C, D, E, K.

- Indispensables à la vie et sans valeur énergétique, elles interviennent dans de nombreuses réactions chimiques vitales pour le corps.

- Non synthétisées par l’homme, nous devons les puiser chaque jour en petite quantité dans les aliments pour couvrir nos besoins.

- Pour chaque vitamine, des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) sont fixées par des experts qui tiennent compte des besoins moyens des populations selon les pays et les groupes d’âge. Ils servent aussi pour l’étiquetage nutritionnel des produits et mieux guider les consommateurs dans leurs choix alimentaires.



Pour bien profiter de leurs bienfaits

Des nutriments fragiles :

Les vitamines du groupe B et C sont plus fragiles car elles se dégradent plus rapidement. En effet, elles sont solubles dans l'eau et sensibles à la chaleur ou au contact de l'air. De plus, comme l'organisme ne les stocke pas, les excédents sont éliminés dans l'urine, les selles et la sueur.

Astuces :

- **Priorité à la cuisine douce.** Pour préserver les vitamines des aliments, préférez des modes de cuisson à température douce et sans contact direct avec l'eau. Les cuissons à la vapeur ou en papillote permettent de cuire les aliments dans leur jus tout en limitant l'évaporation des vitamines.
  Nadia vous propose une délicieuse recette de cabillaud en papillote aux asperges et olives Tramier

- **Mangez aussi la peau, si, si !** La peau des fruits et légumes renferme une mine de vitamines. Aujourd'hui, manger la peau des végétaux est possible à condition d'opter pour des formes issues de l'agriculture biologique ou de prendre soin de les laver et brosser sous l'eau pour éliminer toute trace éventuelle de résidus de pesticides.
  Un exemple parfait avec cette recette de ratatouille réalisée par Dominique Frérard : Raviole ouverte de galinette et ratatouille confite

- **Passez en mode récup.** Pour les cuissons à l'eau, conservez le bouillon pour vos soupes et sauces car les vitamines ont tendance à migrer dans l'eau de cuisson. La recette du One pot Pasta de Nadia, par exemple vous propose d'utiliser un bouillon de cuisson pour faire cuire à feu doux

ce plat familial.

- **Légumes sautés au wok : optez pour la vitesse.** Faire sauter les légumes rapidement avec un peu d'huile d'olive préserve le croquant, le goût et les vitamines. Coupez les légumes en gros morceaux, leurs surfaces seront ainsi moins exposées à l'oxygène qui détruit les nutriments. Ajoutez un filet de jus de citron pour freiner l'oxydation.
  Nous vous proposons de relire notre article sur les légumes oubliés, parfaits pour une cuisson au wok !



Un pouvoir antioxydant élevé :

Certaines vitamines (A, C, E) ont une action antioxydante sur les cellules. Ainsi, elles **préservent le corps contre les radicaux libres, molécules très réactives qui détériorent les cellules au contact** de l'oxygène dans des environnements spécifiques (pollution, activité physique intense, habitudes de vie déséquilibrées, stress) .**En piégeant ces molécules, les vitamines antioxydantes aident à se protéger contre le vieillissement des cellules et les maladies** comme le diabète, certains cancers et les maladies cardiovasculaires.

Astuces :

Pensez à intégrer les vitamines antioxydantes à chaque repas :

- Le matin, démarrez la journée avec un smoothie orange-kiwi, riche en vitamine C. Notre nutritionniste vous apportait déjà ses conseils sur les fruits parfaits pour réaliser de délicieux smoothies !

- Le midi, huile d'olive et fines herbes, riches en vitamine E, pour assaisonner votre salade. Apprenez les secrets d'un assaisonnement réussi avec So'Tramier !

- Le soir, potage potiron-carottes pour égayer le dîner et faire le plein de bêta-carotène (vitamine A). Comme cette délicieuse soupe aux coings et à la citrouille, parfaite pour démarrer l'automne !

Des rôles multifonction :

Les vitamines interviennent à plusieurs niveaux dans le corps et leurs rôles sont très variés. Pour découvrir leurs principales fonctions, consultez le tableau ci-joint préparé par **Tramier.**

Nutritionniste Tramier, Octobre 2017

Sources :

- Que sont les vitamines ? Site Anses. www.anses.fr/fr/content/que-sont-les-vitamines.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du

risque de maladie ainsi qu’au développement et à la santé infantiles.

- Composition nutritionnelle des aliments. Table Ciqual. ANSES. Version 2016.