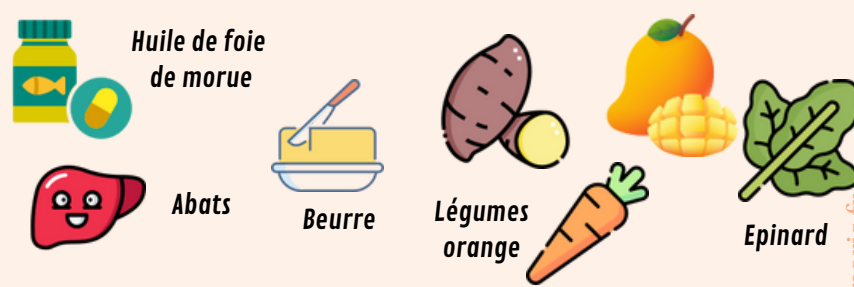
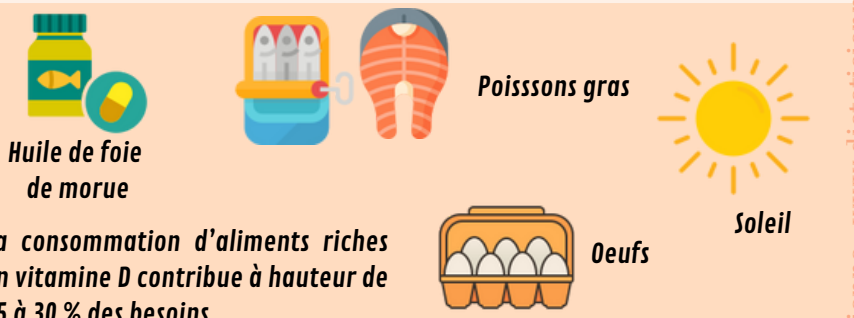
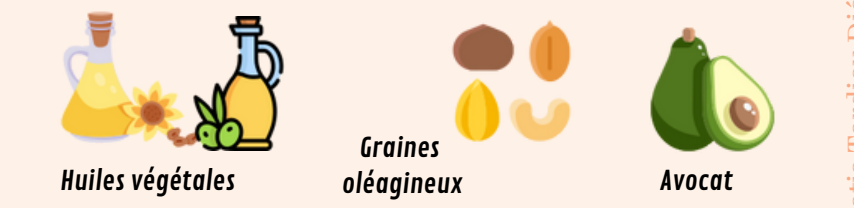
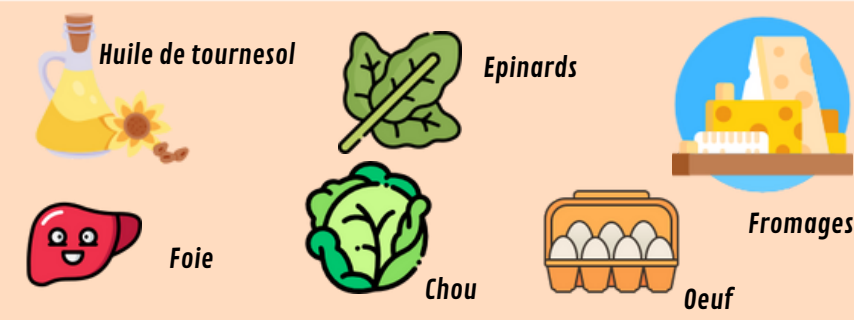
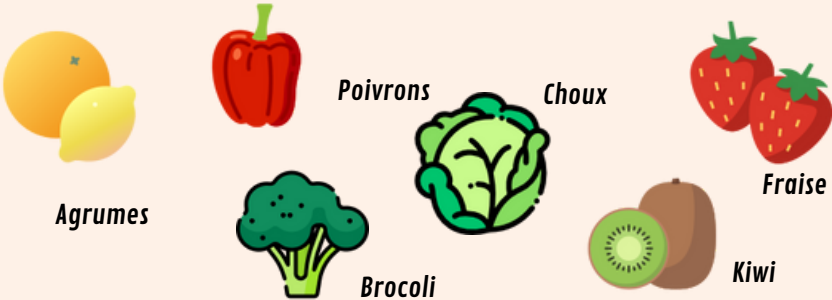
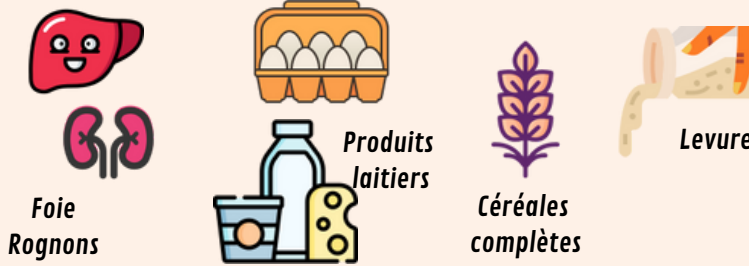
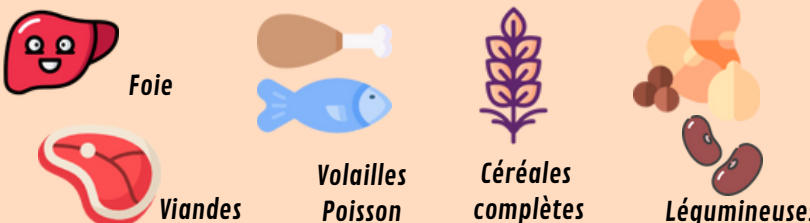


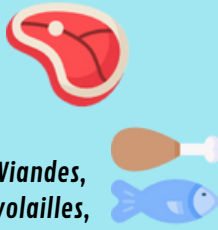
Nutriment	Rôles	Risque de carence en France/Europe (estimation générale)	ALIMENTS
Vitamine A (rétinol) BETA CAROTENE précurseur végétal de la vitamine A	Dermatologie - Vision Vision – Peau et muqueuses Action anti oxydante	Faible Population à risque : maladies chroniques de l'intestin ou à une cirrhose du foie	 <i>Huile de foie de morue</i> <i>Abats</i> <i>Beurre</i> <i>Légumes orange</i> <i>Epinard</i>
Vitamine D (25-OH-D)	Os Minéralisation et renouvellement de l'os – Métabolisme du calcium : en augmentant la capacité d'absorption intestinal du calcium et Phosphore	Modéré-élevé Population à risque : personnes souffrant de maladies chroniques de l'intestin, de cirrhose du foie et d'alcoolisme, individus insuffisamment exposés à la lumière du soleil et celles qui ont une peau foncée	 <i>Huile de foie de morue</i> <i>Poissons gras</i> <i>Soleil</i> <i>Oeufs</i> La consommation d'aliments riches en vitamine D contribue à hauteur de 15 à 30 % des besoins
Vitamine E (tocophérol)	Antioxydant Action antioxydante, Membranes des cellules	Faible-moderé Population à risque : personnes souffrant de maladies chroniques de l'intestin	 <i>Huiles végétales</i> <i>Graines oléagineux</i> <i>Avocat</i>
Vitamine K (K1/K2)	Coagulation sanguine coagulation - fixation du calcium sur la matrice protidique de l'os.	Faible Population à risque : maladies chroniques de l'intestin, cirrhose du foie ou de la prise de certains médicaments	 <i>Huile de tournesol</i> <i>Epinards</i> <i>Fromages</i> <i>Foie</i> <i>Chou</i> <i>Oeuf</i>

Nutriment	Rôles	Risque de carence en France/Europe (estimation générale)	ALIMENTS
Vitamine C (acide ascorbique)	Immunité - Antioxydant Renforcement du système immunitaire – Absorption intestinale du fer – Formation des tissus et de l'os - Antioxydante	Variable Population à risque : Besoins augmenté chez les fumeurs, absence de consommation de fruits et légumes	 Agrumes Poivrons Choux Brocoli Fraise Kiwi
Vit. B1 (Thiamine)	Métabolisme des sucres Transmission de l'influx nerveux – Métabolisme énergétique des glucides	Faible-moderé Population à risque : alcoolisme, malabsorption intestinale, personnes qui ont subi une chirurgie de l'estomac, consommateurs essentiels de riz blanc	 Légumineuses Porc Céréales complètes Graines oléagineux Levure et germe de blé
Vit. B2 (Riboflavine)	Métabolisme énergétique – Dermatologie - Vue Réactions biochimiques de production d'énergie à partir des glucides et des lipides- Vision - Peau et muqueuses	Faible Population à risque : alcoolisme, alimentation très déséquilibrée.	 Foie Rognons Produits laitiers Céréales complètes Levure
Vit. B3 (Niacine / PP)	Métabolisme énergétique – Système nerveux Métabolisme des glucides, lipides, protéines. Système nerveux.	Faible Population à risque : Maladie coeliaque, RCH, Crohn, alcoolisme, cirrhose	 Foie Viandes Volailles Poisson Céréales complètes Légumineuses

Nutriment	Rôles	Risque de carence en France/Europe (estimation générale)	ALIMENTS
Vit. B5 (Acide pantothéniqu e)	Métabolisme énergétique - Dermatologie Métabolisme des glucides, des lipides et des acides aminés. Peau, cheveux, muqueuses	Très faible	 <i>Gelée royale</i>  <i>Foie</i>  <i>Céréales enrichies</i>  <i>Oeuf (jaune)</i>  <i>Levure et son de riz</i>
Vit. B6 (Pyridoxine)	Métabolisme des Glucides, des protéines - formation de l'hémoglobine des globules rouges.	Faible-moderé Population à risque : alcoolisme, maladies intestinales chroniques	 <i>Foie</i>  <i>Céréales</i>  <i>Herbes séchées</i>  <i>Levure et germe de blé</i>
Biotine (B8)	Rôle dans la production d'énergie à partir des nutriments, la synthèse des acides gras et des acides aminés.	Très faible Population à risque : alcoolisme, insuffisance rénale, traitement contre l'épilepsie	 <i>Foie</i>  <i>Oeufs cuits</i>  <i>Champignons</i>  <i>Fromage</i>
Folates (B9)	Renouvellement cellulaire – Fonctionnement du cerveau et du système nerveux en général. Oxygénation des cellules.	Modéré Population à risque : alcoolisme, Crohn, maladie cœliaque, prise de certains médicaments. Besoins augmentés en préconception.	 <i>Foie</i>  <i>Légumineuses</i>  <i>Epinards</i>  <i>Levure et germe de blé</i>
Vitamine B12 (cobalamine)	Antianémique Formation des globules rouges : elle est anti-anémique. Peau et des cellules nerveuses.	Modéré Population à risque : personnes âgées, végétarisme, maladie de Biermer, chirurgie bariatrique	 <i>Foie</i>  <i>Poissons</i> <i>Viandes rouges</i>  <i>Oeufs</i>  <i>Produits laitiers</i>

Nutriment	Rôles	Risque de carence en France/Europe (estimation générale)	ALIMENTS
Fer	Rôle dans la synthèse de l'ADN et le transport de l'oxygène. Constituant de l'hémoglobine et de la myoglobine. Contribue au transport de l'oxygène.	Modéré-élevé Population à risque : certaines populations femmes en âge de procréer, femmes enceintes, jeunes enfants, véganisme, athlètes, ulcères digestifs	 Abats  Viandes  Légumineuses  Epices  Herbes aromatiques  Cacao  Légumes verts/épinard
Calcium	Entre dans la composition du squelette et des dents. Rôle dans la coagulation sanguine, le maintien de la pression sanguine et la contraction musculaire et cardiaque.	Modéré : apports à surveiller chez les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou celles qui allaitent, et chez les personnes âgées.	 Produits laitiers  Sardines avec arêtes  Chou  Herbes aromatiques
Iode	Synthèse des hormones thyroïdiennes, rôle dans les processus de croissance et de maturation cellulaire, maintien de la température corporelle, régulation des dépenses énergétiques et la synthèse des protéines.	Variable — risque notable en Europe, régions éloignées de la mer	 Algues comestibles  Foie de morue  Huiles de foie de morue  Sel iodé  Fruits de mer
Zinc	Participe à la synthèse de l'ADN, indispensable à l'action de certaines d'enzymes, nécessaire à la croissance, à la maturation sexuelle, au fonctionnement du système immunitaire, au renouvellement de la peau et des cheveux	Modéré Population à risque : maladies intestinales chroniques, maladies du rein, malnutrition, alcoolisme, ou les personnes très âgées.	 Huitres et coquillages  Viandes rouges  Noix et graines (courge)  Levure et germe de blé

Nutriment	Rôles	Risque de carence en France/Europe (estimation générale)	ALIMENTS
Magnésium	Minéral le plus abondants, en particulier dans le tissu osseux. Régulateur du métabolisme glucidique et lipidique des tissus musculaires, cardiaques et nerveux.	Modéré : apports insuffisants fréquents en Europe - Population à risque : personnes âgées, alcoolisme, prise de diurétiques, contraceptifs ou sels de potassium,	 Algues comestibles  Noix et graines  Cacao  Céréales complètes  Herbes aromatiques  Légumineuses
Potassium	Maintien de l'équilibre des fluides à l'intérieur des cellules. Contribue au maintien de la pression artérielle, à la transmission de l'influx nerveux et aux contractions musculaires et cardiaques.	Variable : apports souvent inférieurs aux recommandations dans de nombreux pays développés (dépend du régime).	 Algues comestibles  Pommes de terre  Légumineuses  Banane  Noix et graines
Sodium (sel)	Rôle dans la régulation de la pression osmotique, de l'équilibre hydro-électrolytique et de la masse hydrique de l'organisme.	Faible Plus de risque d'excès	 Sel  Fromages  Huitres, moules  Conserves  Charcuteries  Produits ultra transformés
Sélénium	Constituant indispensable de certaines enzymes anti-oxydantes. Lutte contre les radicaux libres. Effet stimulant sur l'immunité. Défense de l'organisme.	Variable Population à risque : maladies intestinales chroniques, comme la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse	 Poissons  Noix du Brésil  Foie  Oeufs  Foie de morue

Nutriment	Rôles	Risque de carence en France/Europe (estimation générale)	ALIMENTS
Cuivre	Indispensable à la formation des tendons et des cartilages, à la minéralisation des os, à la production des globules rouges, à la synthèse de la mélanine (pigment colorant la peau et les cheveux) et de certains messagers chimiques du cerveau.	Rare	 Foie  Noix et graines  Huitres, fruits de mer
Phosphore	Constituant de la masse minérale osseuse. Contribue au maintien de l'équilibre acido-basique (pH) et participe aux réactions biochimiques de l'organisme. Constituant essentiel de l'ADN, ARN, phospholipides des membranes cellulaires, ...	Très faible Population à risque : maladies (en particulier des reins), 'alcoolisme anorexie, usage excessif de médicaments antiacides utilisés contre les aigreurs d'estomac	 Produits laitiers  Viandes, volailles, poisson  Noix et graines  Levure son de blé germe de blé

Sources :

Mensink GB, Fletcher R, Gurinovic M, Huybrechts I, Lafay L, Serra-Majem L, Szponar L, Tetens I, Verkaik-Kloosterman J, Baka A, Stephen AM. Mapping low intake of micronutrients across Europe. Br J Nutr. 2013 Aug;110(4):755-73. doi: 10.1017/S000711451200565X. Epub 2013 Jan 14. PMID: 23312136; PMCID: PMC3785176

Carences nutritionnelle etiologie et dépistage - INSERM 1999

ANSES

Vidal : Compléments alimentaires