

# Les secrets des micronutriments

*pour une santé  
optimale*



*Audrey Retournay*  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

# Les vitamines



*Audrey Retournay*  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

# LA VITAMINE A



Femmes	700µg
Femmes enceintes et allaitantes	1000µg
Hommes	900µg

## Sources



Carottes  
= 8290 µg



Patate douce  
= 10 500 µg



Epinards  
= 7040 µg



Potiron  
= 6020 µg



Chou frisé  
= 5930 µg



Persil  
= 5050 µg



Melon  
= 2500 µg



Jaune d'œuf  
= 106 µg



Huile de foie  
de morue =  
30000 µg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

De bons apports en lipides, zinc, fer, vitamine C et E

# LA VITAMINE D



Femmes	700µg
Femmes enceintes et allaitantes	1000µg
Hommes	900µg

## Sources



Avocat = 5 µg



Champignons de Paris  
= 7 µg



Margarine = 7 µg



Cacao en poudre (non  
sucré = 2,73 µg



Huile d'olive  
= 10,8 µg



Huile de foie  
de morue =  
250 µg



Sardine  
= 14 µg

S'exposer 20 à 30 minutes tous les jours de Mai à Septembre  
(jambes et bras nus)

## *Les essentiels pour une bonne assimilation*

De bons apports en cholestérol, vitamine A, vitamine K, acides gras essentiels, magnésium, fer, phosphore, calcium, zinc  
L'action de la vitamine D est inhibée en cas de caféine, stress ou d'excès de toxiques ou de médicaments/

## *Conseils pour la supplémentation*

Attention au bilan sanguin avant de se supplémenter  
Vitamine D2 et D3

# LA VITAMINE E



Femmes	12mg
Femmes enceintes et allaitantes	15mg
Hommes	12mg

## Sources



Germe de blé = 10,2 mg



Huile de germe de blé  
= 149 mg



Huile de tournesol  
= 58,3 mg



Jaune d'œuf  
= 2,73 mg



Amandes  
= 22,3 mg



Huile de lin =  
8,99

Les meilleures sources sont les huiles végétales, les oléagineux  
et les huiles issues d'oléagineux



# LA VITAMINE K



Femmes	60µg
Femmes enceintes et allaitantes	65µg
Hommes	70µg

## Sources



Choucroute  
= 1500 µg



Choux de Bruxelles  
= 570 µg



Epinards  
= 350 µg



Persil  
= 1220 µg



Brocoli  
= 130 µg



Huile de colza  
= 100 µg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

De bons apports en acides gras, en fibres et en calcium

**Attention à la prise d'anticoagulants**

# Les vitamines du groupe B

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation de manière générale*

**De bons apports en magnésium**

**Attention à la consommation de tabac, d'alcool, à la prise de  
pilule contraceptive qui demande une augmentation des  
apports**



*Audrey Retourney*

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



# LA VITAMINE B1



Femmes	1,1 à 1,5mg
Femmes enceintes et allaitantes	2mg
Hommes	1,5mg

## Sources



Levure alimentaire  
= 11,6 mg



Germe de blé  
= 1,32 mg



Purée de sésame  
= 1,41 mg



Rognon  
= 1,8 mg



Noix de  
macadamia  
= 1,2 mg



Son d'avoine  
= 1,17 mg

## Les essentiels pour une bonne assimilation

De bons apports en acides gras, en fibres et en calcium  
Le tabac et l'alcool inhibent l'action de la vitamine B1, l'excès  
de sucre également

# LA VITAMINE B2



Femmes	1,4 à 1,8 mg
Femmes enceintes et allaitantes	3mg
Hommes	1,8mg

## Sources



Pollen frais  
= 1,8 mg



Œuf =  
0,45 mg



Fromage à pâte molle  
= 0,6 mg



Germe de blé  
= 0,7 mg



Champignons  
= 0,42 mg



Foie de veau  
= 2,6 mg

# LA VITAMINE B3



Femmes	15 mg
Femmes enceintes et allaitantes	20 mg
Hommes	18 mg

## Sources



Thon = 16,4 mg



Cacahuètes  
= 14 mg



Chicorée soluble  
= 10 mg



Sardines  
= 10 mg



Pain complet  
= 3,5 mg



Sarrasin  
= 7,02 mg

# LA VITAMINE B5



Femmes	6 mg
Femmes enceintes et allaitantes	8 mg
Hommes	6 à 8 mg

## Sources



Œuf = 4,54 mg



Foie de veau  
= 8 mg



Germe de blé  
= 1,35 mg



Saumon  
= 1,5 mg



Son de riz  
= 7,39 mg



Levure alimentaire  
= 5,14 mg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

La vitamine B5 ne supporte pas la cuisson ni la congélation



# LA VITAMINE B6



Femmes	1,8 mg
Femmes enceintes et allaitantes	2 mg
Hommes	1,8 mg

## Sources



Son de riz  
= 4,07 mg



Pommes de terre  
= 0,24 mg



Soja  
= 0,4 mg



Pois chiche  
= 0,48 g



Saumon  
= 0,49 mg



Sardines  
= 1 mg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

Bons apports en B9 et B12. 75% part dans l'eau de cuisson, elle est sensible à la chaleur et supporte mal la cuisson.

# LA VITAMINE B8



Femmes	50 µg
Femmes enceintes et allaitantes	55 µg
Hommes	50 µg

## Sources



Œuf  
= 25 µg



Noix de pécan  
= 28 µg



Graines de tournesol  
= 39 µg



Foie de veau  
= 75 µg



Epinards  
= 9 µg



Lentilles  
= 6 µg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

La vitamine B8 est sensible à la lumière. Les antibiotiques et l'alcoolisme induisent une augmentation des apports.



# LA VITAMINE B9



Femmes	300 µg
Femmes enceintes et allaitantes	400 µg
Hommes	400 µg

## Sources



Haricot mungo  
= 421 µg



Soja  
= 328 µg



Epinards  
= 194 µg



Levure alimentaire  
= 1011 µg



Avocat  
= 81 µg



Pois chiche  
= 172 µg



Chou frisé = 141 µg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

Sensible à la lumière et la chaleur, supporte mal la cuisson.  
Apports suffisants en zinc, vitamine B2 et vitamine C

# LA VITAMINE B12



Femmes	1,1 à 1,5mg
Femmes enceintes et allaitantes	2mg
Hommes	1,5mg

## *Sources*

Les aliments riches en vitamine B12 sont les aliments contenant de la viande et du poisson. Quand on devient flexitarien et qu'on diminue sa quantité de viande, il faut se supplémenter vitamine B12.

## *Conseils pour la supplémentation*

La meilleure supplémentation pour la vitamine B12 est la méthycobalamine.

Les personnes prenant des antiacides ou des antidépresseurs doivent se supplémenter en B12 car ces médicaments empêchent la sécrétion du facteur intrinsèque nécessaire à son assimilation au niveau intestinal.

# LA VITAMINE C



Femmes	1,1 à 1,5mg
Femmes enceintes et allaitantes	2mg
Hommes	1,5mg

## Sources



Fraises = 50 mg



Acérola = 2850 mg



Poivron = 126 mg



Kiwi = 81,9 mg



Orange = 57 mg

Les meilleures sources sont les fruits et les légumes.

## Conseils pour une bonne supplémentation

Vitamine C de synthèse aussi bien assimilée que la forme naturelle mais pas sous forme effervescente

# Les minéraux



*Audrey Retournay*  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

# LE MAGNESIUM



Femmes	300 à 350 mg
Femmes enceintes et allaitantes	450 mg
Hommes	300 à 350 mg

## Sources



Graines de tournesol  
= 364 mg



Sésame  
= 348 mg



Graine de chia  
= 335 mg



Noix de cajou  
= 223 mg



Chocolat noir =  
120 mg



Quinoa= 64 mg



Epinard  
= 53 mg



Riz complet  
= 20 µg



Artichaut  
= 44,6 mg



Chou frisé  
= 39 mg



Lentilles  
= 35,6 mg



Banane  
= 34,9 mg



## *Les essentiels pour une bonne assimilation*

Apports suffisants en vitamine D, en zinc et en vitamines du groupe B

## *Conseils pour une bonne supplémentation*

Il est conseillé de se supplémenter en magnésium car nous sommes tous carencés. Les formes les mieux assimilées sont le citrate, malate, lactate, glycérophosphate, thréonate, gluconate et bisglycinate.

Eviter le magnésium marin, le chlorure de magnésium et l'oxyde ou l'hydroxyde de magnésium.



# LE CALCIUM



Femmes	0,8 g
Femmes enceintes et allaitantes	1 à 1,2 g
Hommes	0,8 g

## *Sources*



Persil = 218mg



Brocolis = 43,3mg



Noix = 94mg



Epinard = 140mg



Graines de chia = 631mg

## *Les essentiels pour une bonne assimilation*

Pour mieux assimiler le calcium, mangez des aliments contenant de la vitamine D (champignons, chocolat noir, margarine)

Avoir un bon ratio entre calcium, phosphore et magnésium

Attention au soda trop riche en phosphore

# LE PHOSPHORE



Femmes	800 mg
Femmes enceintes et allaitantes	1000 mg
Hommes	800 mg

## Sources



Petit suisse  
= 125 mg



Noix du Brésil  
= 725 mg



Amandes  
= 484 mg



Son de blé  
= 1030 mg



Levure alimentaire  
= 7240 mg



Lentilles  
= 180 mg



Graines de chia  
= 860 mg

*Les essentiels pour une bonne  
assimilation*

Avoir un bon ratio entre calcium, phosphore et magnésium

# LE SODIUM



Femmes	1500 mg
Femmes enceintes et allaitantes	1500 mg
Hommes	1500 mg

## Sources



Lait demi-écrémé  
= 50 mg



Amandes  
= 484 mg



Charcuterie  
= 800 à 1000 mg



Fromages (moyenne)  
= 500 mg



Légumes  
= 40 mg

Attention aux excès de sodium qui ne doit pas dépassé les  
1500 mg soit 3g de sel de cuisine.  
Attention au ratio sodium - potassium

# LE POTASSIUM

## P O T A S S I U M

Femmes	3,5 g
Femmes enceintes et allaitantes	4 g
Hommes	3,5 g

### Sources



Bananes  
= 358 mg



Patates douces  
= 337 mg



Avocat  
= 485 mg



Pommes de terre  
= 429 mg



Tomates  
= 237 mg



Oranges  
= 181 mg

Attention au ratio sodium - potassium

# Les oligo-éléments



*Audrey Retourmay*  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



# LE FER



Femmes	11 à 16 mg
Femmes enceintes et allaitantes	16 mg
Hommes	11 mg

## Sources



Graines de lin = 10,2 mg



Haricots rouges  
= 2,9 mg



Epinard  
= 3,6 mg



Amandes  
= 3,7 mg



Graines de chia  
= 7,7mg



Lentilles  
= 3,3 mg



Pois chiches  
= 2,9 mg



Graines de sésame  
= 14,6 mg

## *Les essentiels pour une bonne assimilation*

Pour mieux absorber le fer non héminique, mangez des aliments contenant de la vitamine C (la plupart des végétaux) et éviter le thé, le café et le lait qui inhibent l'absorption.

Entretenir sa santé intestinale.

## *Conseils pour une bonne supplémentation*

Les excès de fer sont nocifs pour la santé, on ne se supplémente pas si pas de carence avérée.

Eviter les suppléments comprenant de la vitamine C de synthèse

Le bisglycinate et le pidolate sont les meilleures formes.

Eviter de consommer du zinc et du fer en même temps qui sont antagonistes.

Femmes	11 à 16 mg
Femmes enceintes et allaitantes	16 mg
Hommes	11 mg

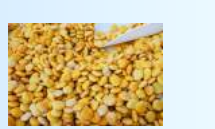
## Sources



Germe de blé = 14 mg



Levure alimentaire  
= 8,4 mg



Lupin = 4,75 mg



Algue nori = 4,52 mg



Sésame = 5,74 mg



Graines de tournesol  
= 3,8 mg



Lentilles  
= 1,25 mg



Graines de chia  
= 7,7mg



Son de blé  
= 7,49 mg

## *Conseils pour une bonne supplémentation*

**Le zinc est un antagoniste du fer et du calcium. Eviter de prendre des compléments cumulant ces 3 micronutriments.**

# L'IODE



Femmes	150 µg
Femmes enceintes et allaitantes	200 µg
Hommes	150 µg

## Sources



Œuf = 30 µg



Cheddar = 23 µg



Yaourt = 50 µg



Haricot blanc = 15 µg



Merlan = 40 µg



Fruits de mer  
= 25 à 100 µg

Attention aux excès en iode qui sont nocifs pour la santé.  
Limiter la consommation d'algues fraîches.

# LE SÉLÉNIUM



Femmes	150 µg
Femmes enceintes et allaitantes	200 µg
Hommes	150 µg

## Sources



Algue Kombu  
= 521 µg



Pois chiche  
= 23,3 µg



Olive noire  
= 25 µg



Riz complet  
= 20 µg

Les meilleures sources sont les légumineuses, les algues et les féculents complets.

Au delà de 500 µg par jour, le sélénium devient toxique (nausées, vomissements et fatigue).

30% des Français seraient déficients en sélénium.



# Les médicaments et les micro nutriments



Médicaments	Perte en nutriments
Anti-acides	Calcium, Vitamine B1, B9, B12
Hypotenseurs	Coenzyme Q10, Magnésium, Vitamine B6, C, B1, B9, Zinc, Calcium, Potassium
Anti-inflammatoires	Vitamine D, B12, B9, Zinc, Fer, Calcium, Magnésium, Potassium
Hypocholestérolémiants	Coenzyme Q10
Antidépresseurs	Coenzyme Q10, Vitamine B12
Antibiotiques, antifongiques	Vitamine B1, B2, B3, B6, B12, Calcium, Magnésium
Analgésiques	Vitamine C, K, D, B, Zinc, Selenium, Potassium, Magnésium, Fer
Contraceptifs oraux	Magnésium, Vitamine B2, B6, B12, C, E, B9, Zinc, Calcium
Ménopause, cancer du sein, oestrogènes	Vitamine B6, Magnésium, Zinc
Diurétiques, excrétion urinaire	Vitamine B6, B9, Calcium
Antihistaminiques	Vitamine C
Somnifères	Vitamines du complexe B, D

# UNE SUPER RECETTE !



Comme nous avons pu voir, la graine de chia est un superaliment, il contient des protéines, du calcium et du fer qui sont à vérifier dans le cadre d'une alimentation plus végétale qu'elle soit végétarienne ou végétalienne ! C'est pourquoi je vous propose une recette à manger au petit-déjeuner ou en collation : le pudding de chia.



30g de graines de chia



150ml de lait (végétal ou non)

Mélangez les graines de chia et le lait. Remuez de temps en temps. Vous pouvez l'agrémenter de ce que vous voulez, c'est ce qui est bien avec cette recette !



Veuillez patienter 30min minimum pour que les graines de chia puissent gonfler !  
Le mieux est quand même de laisser gonfler pendant une nuit !

**Régalez-vous bien !**