

Vitamines hydrosolubles

Vitamine	Molécule	Rôle	Conséquence de la carence
Vitamine B1	Thiamine, ou aneurine	métabolisme des glucides	polynévrites œdèmes myocardites bériberi
Vitamine B2	Riboflavine	métabolisme des protides, lipides et glucides synthèse des flavines	lésions des lèvres muqueuses buccales, langue, yeux
Vitamine B3 (ou PP)	Nicotinamide	métabolisme des glucides, lipides et protéines anti-pellagreuse	maladie du cuir chevelu – Pellagre
Vitamine B5	Acide pantothénique	métabolisme des glucides, lipides et protéines synthèse de certaines hormones	lésions cutanées -arrêt de la croissance
Vitamine B6	Pyridoxine	métabolisme des lipides et des acides aminés synthèse de la vitamine B3	Lésions cutanées troubles neurologiques (convulsions) polynévrites
Vitamine B8 (ou H)	Biotine	métabolisme des acides gras, glucides et acides aminés synthèse des vit. B9 et B12	troubles digestifs - ataxie - signes cutanés
Vitamine B9	Acide folique	synthèse des purines, pyrimidines et acides Aminés méthylation de l'ADN, de l'ARN et Des protéines	troubles digestifs -neurologiques -asthénie
Vitamine B12	Cyanocobalamine	métabolisme des acides nucléiques synthèse de la méthionine anti-anémique	anémie de Biermer – glossite Douleurs neurologiques
Vitamine C	Acide ascorbique	synthèse du collagène - Globules rouges Anti-scorbutique Antioxydant stimulation des défenses naturelles et Immunitaires	Scorbut – poly-infections et septicémies Maladies cardio-vasculaires et hypertension

Vitamines liposolubles

Vitamine	Nom	Rôle	Conséquence de la carence
Vitamine A	Rétinol	favorise la croissance améliore la vision (antixérophtalmique)	manque de croissance – altération des épithéliums Cécité - héméralopie
Vitamine D	Calcitriol 1,25 Dihydroxy- Cholécalciférol	Antirachitisme - favorise l'absorption du calcium et du phosphore	rachitisme ostéomalacie hypoparathyroïdie
Vitamine E	Tocophérols Tocotriénols	antioxydant, surtout de la vitamine A antistérilité	stérilité anémie hémolytique du nouveau-né
Vitamine K1	Phylloquinone	antihémorragique (coagulation sanguine)	hémorragie par avitaminose K
Vitamine K2	Ménaquinone	fixation du calcium par les os	