

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE

SCIENTIFIQUE



UNIVERSITE CONSTANTINE 3

Faculté de médecine

Département de Pharmacie



Mémoire de fin d'études Pour l'obtention du diplôme de

Docteur en Pharmacie

Intitulé du mémoire :

Vitamines et nutrition, évolution des recommandations concernant la

Réalisé et présenté par :

-MIZAB Khouloud.

-SAIDAT Chaima.

-BOUTERAA Meriem.

- KHELIFI Houssemeddine.

Encadrée par :

Dr. BENATALLAH Anouare.

Membres du jury :

➤ Dr.SLIMANI Houda Aouatef.

➤ Dr.BOUKHALKHAL Amira.

Année universitaire : 2021 /2022

TABLES DE MATIRES.....	ix
LISTE DES FIGURES.....	xiv
LISTE DES TABLEAUX	xv
LISTE DES ABREVIATIONS.....	xvi
INTRODUCTION.....	1
PARTIE THEORIQUE	2
<u>CHAPITRE I : NUTRITION</u>.....	3
1 : Histoire de la nutrition.....	4
2 : Les aliments.....	4
2-1 : Définition des aliments.....	4
2-2 : Type des aliments.....	5
3 : Les Nutriments.....	6
3-1 : Définition des nutriments.....	6
3-2 : Les types des nutriments.....	6
3-2-1 : Les macronutriments	6
3-2-1-1 : Les glucides	7
3-2-1-2 : Les protéines.....	8
3-2-1-3 : Les lipides.....	9
3-2-2 : Les micronutriments	9
3-2-2-1 : Les vitamines.....	9
3-2-2-2 : Minéraux et oligoéléments.....	10
4- Malnutrition.....	13
4-1 : Définition.....	13

4-2 : Les causes de malnutrition.....	14
4-2-1 : Principales causes de dénutrition	14
4-2-2 : Principales causes de suralimentation.....	16
4-3 : Les conséquences de la malnutrition.....	17
4-3-1 : Les conséquences de dénutrition.....	17
4-3-2 : Les conséquences de la suralimentation.....	17
5- L'équilibre alimentaire.....	18
6- La pyramide alimentaire.....	19
CHAPITRE II : VITAMINES	20
1- Introduction.....	21
2- Définition des vitamines.....	21
3- Histoire des vitamines	22
4- Les vitamines hydrosolubles.....	23
4-1 : Noms chimiques des vitamines hydrosolubles	24
4-2 : Vitamine B.....	24
4-2 -1 : Définition	24
4-2-2 : Sources alimentaires de vitamines B.....	25
4-2-3 : Rôle de la vitamine B.....	26
4-2-4 : Contre indications de la vitamine B	28
4-2-5 : Effets indésirables de la vitamine B.....	28
4-2-6 : Interactions de la vitamine B.....	28
4-3 : Vitamine C.....	29
4-3-1 : Définition.....	29
4-3-2 : Source de vitamine C.....	29
4-3-3 : Les apports recommandés en vitamine C	30
4-3-4 : Le rôle de la vitamine C.....	30
4-3-5 : Contre indications et précautions de la vitamine C	31
4-4 : Métabolisme des vitamines hydrosoluble.....	31
5- Les vitamines liposolubles	34

5-1 : Nom chimique des vitamines liposolubles.....	35
5-2 : Vitamine A.....	35
5-2-1 : Définition.....	35
5-2-2 : Source de vitamine A.....	35
5-2-3 : Apport nutritionnel en vitamine A.....	36
5-2-4 : Le rôle de la vitamine A.....	37
5-2-5 : Interactions de la vitamine A.....	37
5-2-6 : Contre indications de la vitamine A	37
5-2-7 : Effets indésirables de la vitamine A	38
5-3 : Vitamine D.....	38
5-3-1 : Définition.....	38
5-3-2 : Source de vitamine D.....	38
5-3-3 : Besoins nutritionnel en vitamine D.....	39
5-3-4 : Rôle de la vitamine D.....	39
5-3-5 : Interactions de la vitamine D	40
5-3-6 : Contre indications de la vitamine D	40
5-3-7 : Effets indésirables de la vitamine D	41
5-4 : Vitamine E.....	41
5-4-1 : Définition	41
5-4-2 : Source alimentaire de la vitamine E.....	42
5-4-3 : Besoins nutritionnels en vitamine E.....	42
5-4-4 : Rôle de la vitamine E.....	43
5-4-5 : Interactions de la vitamine E	43
5-4-6 : Contre indications de la vitamine E.....	43
5-5 : Vitamine K.....	44
5-5-1 : Définition.....	44
5-5-2 : Sources alimentaires de la vitamine K.....	45
5-5-3 : Besoins nutritionnels en vitamine K.....	45
5-5-4 : Rôle de la vitamine K.....	46
5-5-5 : Interactions de la vitamine K	46
5-5-6 : Contre indications de la vitamine K	47
5-5-7 : Les effets indésirables de la vitamine K	47
5-6 : Métabolisme des vitamines liposolubles.....	47

6 : Carence en vitamines.....	48
7 : Surconsommation des vitamines.....	54
PARTIE PRATIQUE.....	56
I. Objectifs de l'étude.....	57
II. Matériels et méthodes.....	57
1-Matériels.....	57
2-Populations de l'étude	58
III. Traitements et analyses des données.....	58
IV. Résultats.....	59
1-Répartition selon le sexe.....	59
2-Répartition selon les tranches d'âge.....	60
3-Répartition selon l'existence d'une maladie.....	61
4-Les symptômes le plus d'écrits dans notre population.....	62
5-La prise en charge des symptômes.....	63
6-Répartition de la population selon l'utilisation des vitamines.....	64
7-Les raisons de l'utilisation des vitamines.....	65
8-Méthodes de l'utilisation des vitamines.....	66
9-Répartition de la population selon l'utilisation des vitamines avec ou sans prescription médicale.....	67
10-Répartition selon si le médecin demande un bilan biologique avant la prescription des vitamines.....	68
11-La posologie des vitamines.....	69
12-Les types des vitamines utilisées.....	70
13-Les vitamines les plus utilisées dans notre population.....	71
14-Les formes des vitamines les plus utilisées dans notre population.....	72

15- Les réponses concernant l'existence des effets indésirables et des contres indications pour les vitamines.....	73
16- L'importance des vitamines.....	74
17- Cercle relatif aux conseils concernant l'utilisation des vitamines.....	75
DISCUSSION.....	76
CONCLUSION	78
BIBLIOGRAPHIE.....	79
ANEXE 1.....	91
ANEXE 2.....	94
RÉSUMÉ.....	98
ABSTRACT.....	99
المخلص.....	100

Résumé :

Nous, les humains, avons besoin de vitamines pour rester en forme et en bonne santé. Étant donné que, à quelques exceptions près, nous ne pouvons pas produire nous-mêmes les vitamines, nous devons les absorber régulièrement par le biais de notre alimentation.

A travers le rappel théorique et des généralités sur la nutrition après les principes qui guident l'utilisation des vitamines en passant de la carence et la surconsommation.

Notre étude pratique a été construite sur la base de ces modèles et le questionnaire établi concernait la méthode de consommation des vitamines (Les différentes raisons de l'utilisation des vitamines, les effets indésirables et les contre indications, les vitamines les plus utilisées , le bilan biologique avant la prescription médicale des vitamines ...).

L'enquête réalisée montre une prédominance de 74.3% de notre population utilisant les vitamines.

Notre étude pratique a confirmé, de façon plus ou moins relative, qu'il y a un pourcentage important des sujets qui ont une idée fautive sur les vitamines ceci apparaît dans les 64.7% qui les utilisent sans prescription médicale et presque la moitié (43,3%) qui les consomment sans faire un bilan biologique.

Ainsi l'utilisation des vitamines avec les médicaments et les tisanes sans connaître les interactions dangereuses.

Cette étude détermine les différentes utilités des vitamines , elle permet aussi de mettre en évidence les points sur lesquels les gens doit se concentré avant la consommation des vitamines .

Mot clés : Nutrition, vitamines, carence, surconsommation, interactions.

Abstract:

We humans need vitamins to stay fit and healthy. Since, with a few exceptions, we cannot produce vitamins ourselves, we must absorb them regularly through our diet.

Through theoretical review and generalities on nutrition after the principles that guide the use of vitamins from deficiency and overconsumption.

Our practical study was built on the basis of these models and the established questionnaire concerned the method of consumption of vitamins (the different reasons for the use of vitamins, the undesirable effects and contraindications, the most used vitamins, the biological assessment before the medical prescription of vitamins ...).

The survey carried out shows a predominance of 74.3% of our population using vitamins.

Our practical study confirmed, more or less relatively, that there is a large percentage of subjects who have a misconception about vitamins. This appears in the 64.7% who use them without a medical prescription and almost half (43.3%) who consume them without doing a biological assessment.

Thus the use of vitamins with medicines and herbal teas without knowing the dangerous interactions.

This study determines the different uses of vitamins, it also highlights the points on which people must focus before consuming vitamins.

Key words: Nutrition, vitamins, deficiency, overconsumption, interactions.

الملخص :

نحن البشر بحاجة إلى الفيتامينات لنحافظ على لياقتنا وصحتنا. نظرًا لأنه ، مع استثناءات قليلة ، لا يمكننا إنتاج الفيتامينات بأنفسنا ، يجب علينا امتصاصها بانتظام من خلال نظامنا الغذائي.

من خلال التذكير النظري والمعلومات العامة عن التغذية بعد المبادئ التي توجه استخدام الفيتامينات من النقص إلى الإفراط في الاستهلاك.

تم بناء دراستنا العملية على أساس هذه النماذج والاستبيان المعمول به يتعلق بطريقة استهلاك الفيتامينات (الأسباب المختلفة لاستخدام الفيتامينات ، الآثار غير المرغوب فيها وموانع الاستعمال ، الفيتامينات الأكثر استخدامًا ، التقييم البيولوجي قبل الوصفة الطبية من الفيتامينات...).

أظهر المسح الذي تم إجراؤه أن 74.3٪ من سكاننا يستخدمون الفيتامينات.

أكدت دراستنا العملية ، نسبيًا إلى حد ما ، أن هناك نسبة كبيرة من الأشخاص الذين لديهم فكرة خاطئة عن الفيتامينات. يظهر هذا في 64.7٪ من الذين يستخدمونها بدون وصفة طبية و تقريبًا نصفهم (43.3٪) يستهلكونها دون إجراء تقييم بيولوجي.

وأيضا استخدام الفيتامينات مع الأدوية وشاي الأعشاب دون معرفة التفاعلات الخطيرة.

تحدد هذه الدراسة الاستخدامات المختلفة للفيتامينات، كما تسلط الضوء على النقاط التي يجب على الناس التركيز عليها قبل تناول الفيتامينات.

الكلمات المفتاحية: التغذية ، الفيتامينات ، النقص ، الإفراط في الاستهلاك ، التفاعلات.