



Le Spot Santé

MÉMO GRATUIT

---

# Le mémo vitamines et minéraux

Rôles, sources alimentaires et précautions, sur quelques  
pages à garder

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

# Le mémo vitamines et minéraux

Rôles, sources alimentaires et précautions, sur quelques pages à garder

## Au sommaire

- 01 Le principe de base
- 02 Les vitamines
- 03 Les minéraux
- 04 Qui risque de manquer de quoi ?
- 05 Les précautions avec les compléments
- 06 Fiche : mes compléments et traitements
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 20 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

## CHAPITRE 01

# Le principe de base

Une alimentation **variée**, riche en fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, avec du poisson, des œufs et des produits laitiers, couvre les besoins de la plupart des adultes en bonne santé. Les compléments sont utiles dans des situations précises, sur conseil d'un professionnel.

**Règle d'or** : ne cumulez pas plusieurs produits contenant la même vitamine ou le même minéral, et signalez toujours vos compléments à votre médecin et à votre pharmacien.

## CHAPITRE 02

# Les vitamines

| Vitamine     | Rôle principal                                | Sources alimentaires                                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| A            | Vision, peau, immunité                        | Foie, beurre, œufs ;<br>bêta-carotène des carottes,<br>patates douces, légumes<br>verts |
| B1, B2, B3   | Production d'énergie                          | Céréales complètes,<br>légumineuses, viandes,<br>produits laitiers                      |
| B6           | Métabolisme des protéines,<br>système nerveux | Volaille, poisson, pommes<br>de terre, bananes                                          |
| B9 (folates) | Division cellulaire, grossesse                | Légumes verts à feuilles,<br>légumineuses, agrumes                                      |

| Vitamine | Rôle principal                    | Sources alimentaires                                          |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| B12      | Globules rouges, système nerveux  | Uniquement produits animaux : viande, poisson, œufs, laitages |
| C        | Défenses, absorption du fer, peau | Agrumes, kiwi, poivron, choux, fruits rouges                  |
| D        | Os, muscles                       | Soleil ; poissons gras, jaune d'œuf                           |
| E        | Antioxydant                       | Huiles végétales, fruits à coque, graines                     |
| K        | Coagulation, os                   | Légumes verts à feuilles, choux                               |

CHAPITRE 03

# Les minéraux

| Minéral   | Rôle principal          | Sources alimentaires                                                         |
|-----------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Calcium   | Os et dents, muscles    | Produits laitiers, certaines eaux minérales, choux, amandes                  |
| Fer       | Transport de l'oxygène  | Viande rouge, boudin noir, fruits de mer ; légumineuses (moins bien absorbé) |
| Magnésium | Énergie, muscles, nerfs | Céréales complètes, légumineuses, oléagineux, chocolat noir                  |
| Zinc      | Immunité, cicatrisation | Fruits de mer, viande, céréales complètes                                    |
| Iode      | Thyroïde                | Poissons et fruits de mer, sel iodé, produits laitiers                       |

| Minéral   | Rôle principal         | Sources alimentaires            |
|-----------|------------------------|---------------------------------|
| Potassium | Cœur, muscles, tension | Fruits et légumes, légumineuses |
| Sélénium  | Antioxydant            | Poisson, œufs, noix du Brésil   |

## CHAPITRE 04

## Qui risque de manquer de quoi ?

- **Nourrissons et enfants** : vitamine D (supplémentation selon le médecin).
- **Femmes en âge d'avoir des enfants** : fer (règles abondantes) ; acide folique avant et en début de grossesse.
- **Femmes enceintes** : acide folique, fer, iode, vitamine D selon le suivi.
- **Personnes âgées** : vitamine D, calcium, protéines ; risque de dénutrition.
- **Végétaliens** : vitamine B12 (supplémentation indispensable), parfois fer, zinc, iode, calcium.
- **Personnes qui sortent peu** : vitamine D.
- **Consommation excessive d'alcool** : vitamines du groupe B, magnésium.
- **Chirurgie de l'obésité, maladies digestives** : suivi spécialisé.

## CHAPITRE 05

# Les précautions avec les compléments

- ☐ Je demande conseil à mon médecin ou pharmacien avant d'en prendre.
- ☐ Je lis l'étiquette : quantité par portion et pourcentage des valeurs de référence.
- ☐ J'additionne les doses d'une même vitamine dans tous mes produits.
- ☐ Je ne donne aucun complément à un enfant sans avis médical.
- ☐ Je ne prends pas de fer « au cas où » : seulement après un dosage.
- ☐ Je me méfie des produits achetés sur des sites étrangers.
- ☐ Je signale tout effet indésirable.

## Les excès les plus à risque

| Nutriment                 | Risque d'un excès                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Vitamine A                | Toxique pour le foie ; à éviter à forte dose pendant la grossesse |
| Vitamine D                | Hypercalcémie, atteinte rénale, en particulier chez l'enfant      |
| Vitamine B6               | Troubles neurologiques en cas de prise prolongée à forte dose     |
| Fer                       | Toxique pour le foie, dangereux en cas d'hémochromatose           |
| Biotine (B8) à forte dose | Peut fausser certaines analyses de sang                           |

À REMPLIR / À COCHER

## Fiche : mes compléments et traitements

Produit 1 - nom / composition / dose / depuis quand / conseillé par

---

Produit 2 - nom / composition / dose / depuis quand / conseillé par

---

Produit 3 - nom / composition / dose / depuis quand / conseillé par

---

Médicaments en cours

---

Questions pour mon pharmacien

---

## RÉFÉRENCES

# Sources

ANSES — les références nutritionnelles en vitamines et minéraux

<https://www.anses.fr/fr/content/les-references-nutritionnelles-en-vitamines-et-mineraux>

ANSES — table Ciquel de composition nutritionnelle des aliments

<https://ciquel.anses.fr/>