**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 2 (1945)

**Heft:** 8

**Artikel:** Les vitamines les plus importantes acteullement connues

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-997051

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Les vitamines les plus importantes actuellement connues

**Vitamine A** ou vitamine antixérophtamique.

Elle est indispensable à la santé des épithéliums qui forment la partie superficielle de la peau et des muqueuses.

Son absence provoque l'ulcération de la cornée de l'oeil et peut conduire ainsi à la cécité. Son manque favorise la formation des calcuis.

La vitamine A n'existe que dans le règne animal (dans les graisses animales, le beurre); dans le règne végétal, nous trouvons le carotène ou provitamine A (dans tous les légumes verts, dans les carottes et dans les abricots).

Il existe une vitamine A artificielle.

**Vitamine B 1,** aneurine ou vitamine antinévritique.

Elle est indispensable à la santé du système nerveux et permet la combustion normale du sucre.

Son absence conduit au béribéri, maladie mortelle, caractérisée par la paralysie des nerfs du coeur.

La vitamine B 1 se trouve surtout dans les céréales complètes, dans le riz complet, dans les légumineuses, dans la levure et dans le foie.

Il existe une vitamine B 1 artificielle.

**Vitamine B 2** proprement dite, vitamine de croissance ou vitamine de la respiration cellulaire.

Un apport insuffisant de vitamine B 2 conduit à des troubles de la croissance, de la grossesse et de l'allaitement ; au diabète, à des maladies des organes digestifs, du sang, des yeux, de la peau et des nerfs.

La nourriture contient souvent de la lactoflavine ou provitamine B 2, qui se combine dans la muqueuse intestinale à l'acide phosphorique, pour devenir ainsi la vitamine B 2.

On la trouve surtout dans les légumes, la levure, le foie.

Il existe une vitamine B 2 artificielle.

**Vitamine antipellagreuse** ou acide nicotinique.

Elle est indispensable à la santé du système nerveux, de la peau et des muqueuses. Son absence entraîne la paralysie des nerfs, la démence, un érythéme couleur chocolat de la peau et une inflammation des muqueuses.

On la trouve dans les céréales complètes, dans la viande fraîche et surtout dans le foie et dans la levure.

L'acide nicotinique a été produit artificiellement déjà en 1894, mais ce n'est que depuis 1937 que l'on sait qu'il est identique à la vitamine antipellagreuse.

**Vitamine B 6** ou adermine.

Elle joue un rôle dans l'assimilation du soufre et est indispensable à la santé de la peau, du système nerveux et du sang.

Elle se trouve surtout dans les céréales complètes, la levure, le muscle et le foie.

Il existe une vitamine B 6 artificielle.

**Vitamine antianémique** ou hémogène.

Son absence conduit à l'anémie pernicieuse. Il existe une autre vitamine antianémique dont l'absence provoque l'anémie tropicale.

Les deux vitamines antianémiques se trouvent abondamment dans les céréales complètes, la levure, le foie et le muscle, ainsi que dans l'oeuf..

**Vitamine M** ou vitamine de maturation des granulocytes. (Les granulocytes sont les globules blancs du sang caractérisés par la présence de granules dans le protoplasme de la cellule et formés dans la moelle osseuse).

Elle est indispensable à la formation normale des granulocytes. Son absence provoque une forte diminution des granulocytes, accompagnée d'inflammations ulcéreuses et gangréneuses de la bouche, de diarrhées et d'hémorragies.

Elle se trouve en abondance dans la levure, le foie et le germe de blé.

**Vitamine C** ou vitamine antiscorbutique.

C'est l'activateur des combustions et des réductions de la cellule. Elle joue un rôle important dans la physiologie des surrénales.

Son absence conduit au scorbut, qui se caractérise par des hémorragies internes. Le scorbut était appelé par les marins la peste de la mer. L'apport insuffisant conduit au vieillissement précoce et favorise les infections.

La vitamine C se trouve en abondance dans le citron, l'orange, la mandarine, le paprika, le fruit de l'églantier, les choux et la pomme de terre. Elle est détruite rapidement par l'oxygène de l'air lorsqu'on cuit les aliments. Les choux cuits conservent encore pendant quelque temps une partie de la vitamine.

La vitamine C se fabrique à Bâle en quantités considérables. (A suivre.)

Du « Gymnaste Suisse». Dr. H. M.

---

### A MÉDITER.

**La guerre et son cortège de misères est un excellent terrain propice au développement de maladies infectieuses. L'épidémie de grippe de 1918 en reste encor un frappant exemple.**

**Les mesures prophylactiques et la lutte contre ces maladies sont pour les parents, l'école et l'instruction préparatoire un devoir et une responsabilité indiscutables.**

**L'instruction préparatoire doit chercher à remplir ce devoir en endurcissant notre jeunesse par une culture physique rationnelle et intelligente.**