

# ET SI ON PARLAIT VITAMINES

## Les vitamines ? À quoi ça sert et prend-on les bonnes

Les vitamines sont un groupe de \_\_\_\_\_ organiques qui agissent comme substances \_\_\_\_\_ dans certaines réactions métaboliques, dans la croissance et le \_\_\_\_\_ de la vie (santé). (Servent de **catalyseurs**, ne donnent pas d'\_\_\_\_\_).

## Catalyser ? C'est quoi ça ??

Catalyser, c'est l'accélération d'une \_\_\_\_\_ chimique par une \_\_\_\_\_ qui intervient dans la \_\_\_\_\_.

## Et voici leur identification !!!

On identifie la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E, la vitamine K, les vitamines du complexe B (thiamine, riboflavine, niacine, pyridoxine, l'acide pantothénique, la biotine, l'acide folique, l'acide para-amino-benzoïque et la vitamine B 12) et la vitamine C (acide ascorbique)

## Et comment peut-on les perdre ??

1. Les vitamines sont en général peu stables à la \_\_\_\_\_.
2. Peu stables à un milieu TROP ACIDE - TROP ALCALIN
3. Peu stables à L'OXYGÈNE DE L'AIR
4. Peu stables à la \_\_\_\_\_