

TABLEAU : Rien que pour reconnaître les vitamines

Lorsqu'on découvrit que c'était certaines substances présentes dans les aliments qui permettaient de lutter contre le rachitisme, on

l'a appela **substance A**.

Plus tard, le même cas d'espèce existât pour la lutte contre le béri-béri et l'on appela **substance B**.

En 1912, Casimir Funk inventa l'expression **vitamines**, qui se généralisa et on employa ce mot à

la place de **substance**. On y joignit la **vitamine C**, puis **D** (séparé de **A** en 1922) et ainsi de

suite. On subdivisa aussi les **vitamines B**, car on les trouvent souvent dans les mêmes aliments et ayant des synergies entre-elles.

Après, lorsqu'on identifia puis synthétisa les molécules, c'est le nom de ces dernières qui fut souvent employé (3^{ème} colonne).

Généralement on écrit qu'il existe une quinzaine de **vitamines**. Ce tableau en contient plus à cause des doubles noms et que l'on a voulu qu'il reprennent toutes celles que nos sources citent.

Déontologiquement, pour pouvoir s'appeler **vitamines**, il faut que l'élément absent de la nutrition provoque une carence grave et que son besoin soit essentiel.

Rien ne permet de dire que ce fait soit respecté. Dans

l'enthousiasme des recherches, certains chercheurs dénommèrent un peu vite leurs découvertes de vitamines alors que par exemple, elle était efficace sur les animaux, mais pas pour les humains.

Notons aussi que la **vitamine B₁₇** est très contestée en tant qu'essentielle à la vie. Elle est considérée par certains comme produit purement commerciale.

En gris : Les vitamines qui sont contestables comme essentielles

Nom de la vitamine	Synonyme donné à la même vitamine	Non scientifique de la molécule de vitamine	Identifié dans la lutte contre le
Vitamine A		Carotène (pro-vitamine) et Rétinol	Rachitisme
Vitamine B ₁		Thiamine	Béri-béri
Vitamine B ₂		Riboflavine ou Béflavine	
Vitamine B ₃	Vit. PP	Niacine ou acide nicotinique	Pellagre
Vitamine B ₄		Adénine	
Vitamine B ₅		Acide pantothénique	
Vitamine B ₆	Vit. G	Pyridoxine	
Vitamine B ₇	Parfois Vit. I ou Vit. J	Méthicol ou Méthionine-Inositol-Choline	
Vitamine B ₈	Vit. H ₁	Biotine	
Vitamine B ₉	Vit. L ₁ ou Vit. Bc	Acide folique ou folacine ou folate ou foldine	
Vitamine B ₁₀	Vit. H ₂ ou H'	Contient l' Acide para-amino-benzoïque	
Vitamine B ₁₁	Vit. O ou Vit. T	Carnitine	
Vitamine B ₁₂	Vit. L ₂	Cobolamine	
Vitamine B ₁₃		Acide orotique	
Vitamine B ₁₄		Acide xanthoptérique	
Vitamine B ₁₅		Acide pangamique	
Vitamine B ₁₇		Amygdaline (Laétrile)	
Vitamine C	Parfois Vit. C ₁	Acide ascorbique	Scorbut
Vitamine C ₂	Parfois Vit. P	Bioflavonoïde (Esculoside)	
Vitamine D ₁		Calciférol	Rachitisme
Vitamine D ₂		cholécalficérol (animal)	Rachitisme
Vitamine D ₃		ergocalciférol (soleil)	Rachitisme
Vitamine E		Tocophérol	
Vitamine F		Acides gras non saturés	
Vitamine G	Vit. B ₆	Pyridoxine	
Vitamine H	Vit. B ₈	Biotine	
Vitamine H ₂	Vit. B ₁₀	Acide para-amino-benzoïque PARA	
Vitamine I	Parfois Vit. B ₇	Inositol	
Vitamine J	Parfois Vit. B ₇	Choline	
Vitamine K		Phylloquinone	
Vitamine L ₁	Vit. B ₉	Acide folique	
Vitamine L ₂	Vit. B ₁₂	Cobolamine	
Vitamine M		Stimostérol	
Vitamine N		Acide lipoïque ou thiotique	
Vitamine O	Vit. B ₁₁ ou Vit. T	Carnitine	
Vitamine P		Bioflavonoïde (Rutine)	
Vitamine PP	Vitamine B ₃	Niacine ou acide nicotinique	Pellagre
Vitamine T	Vit. B ₁₁ ou Vit. O	Carnitine	

PRINCIPALES SOURCES : John YUDKIN : Dictionnaire de l'alimentation, éd. R. Laffont, 1988

Suzanne GALLOT : Les Vitamines, éd. PUF, col. Que sais-je ?, 1967

Claude BINET : Vitamines et Vitaminothérapie, éd. Dangles, 1981

Michael LESSER : La thérapie des vitamines et de l'alimentation, éd. Terre Vivante, 1987