

## TABLEAU DES INTERACTIONS

Dr Sabine WIED-BAUMGARTNER Linz –Autriche- sabine@wied.at

Traduction: M. Amin GASMI

## VITAMINES

Vitamine	Nutriment	Interactions
Acide folique	Niacine	Le manque de niacine diminue l'activation de l'acide folique.
	Vitamine B12	Le manque de vit. B12 entrave l'utilisation de l'acide folique et son métabolisme.
	Vitamine C	Stoppe le stockage de l'acide folique dans le corps et diminue son élimination par les reins.
Acide pentothénique	Vitamine D	L'acide pentothénique est important pour la synthèse des précurseurs de la vitamine D.
Vitamine A	Vitamine E	Des apports élevés de vitamine E améliorent l'absorption, le stockage et l'utilisation de la vitamine A. La vitamine E peut aussi diminuer l'effet toxique du haut dosage de vitamine A.
	Zinc	Le manque de zinc entrave le métabolisme et l'utilisation de la vitamine A.
Thiamine (B1)	Acide folique	La carence en acide folique diminue l'absorption de la thiamine
	Magnésium	La carence en magnésium gêne la transformation de la thiamine en thiamine-pyrophosphat (forme active de la thiamine).
	Vitamine C	Protège la thiamine de la désactivation dans le tractus intestinal à travers les polyphénols.
Riboflavine	Niacine	La niacine est importante pour l'activation de la riboflavine.
Niacine (B3)	Tryptophane	Élément précurseur dans la synthèse de niacine.
	Riboflavine	Facteur important dans la synthèse de la niacine à partir du tryptophane. Le manque de riboflavine entrave la synthèse de la niacine.
	Vitamine B6	Facteur important dans la synthèse de la niacine à partir du tryptophane. Le manque de la vitamine B6 entrave la synthèse de la niacine.
Vitamine B12	Chlorure de potassium	Les comprimés de KCl à absorption lente diminuent l'absorption de la vitamine B12.
Vitamine C	Bioflavonoïdes	Les bioflavonoïdes améliorent l'absorption et la rétention de la vitamine C.
Vitamine D	Calcium	L'hypocalcémie stimule la transformation de la vitamine D en sa forme active, l'hypercalcémie inhibe l'activation de la vitamine D.
	Magnésium	La carence en magnésium perturbe l'activité de la vitamine D.
	Phosphore	L'hypophosphorémie stimule la transformation de la vitamine D en sa forme active, l'hyperphosphorémie inhibe l'activation de la vitamine D.
	Vitamine E	La carence en vitamine E entrave le métabolisme de la vitamine D.



Vitamine E	Acides gras poly-insaturés	L'apport élevé en acides gras poly-insaturés augmente le besoin en vitamine E.
	Sélénium	Le mauvais status de sélénium augmente le besoin en vitamine E.
	Vitamine C	La vitamine C réduit le tocophérol oxydé en tocophérol actif, pendant que le stockage de la vitamine E reste maintenu.
	Zinc	Le manque de zinc abaisse le taux de vitamine E dans le sang.
Vitamine K	Calcium	Les doses élevées de calcium ou la proportion du calcium nutritif au phosphore (2:1) peut perturber les status des vitamines K.
	Vitamine A	Des doses élevées de vitamine A diminuent l'absorption de la vitamine K.
	Vitamine E	Peut gêner l'activité et l'absorption de la vitamine K.

### MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

Minéraux et oligoéléments	Nutriments	Interactions
Calcium	Magnésium	L'absorption réduite de calcium et le manque de magnésium induit une hypocalcémie.
	Sodium	Augmente l'élimination rénale du calcium.
	Phosphore	Un apport élevé de phosphore (>2g/jour) augmente l'élimination rénale du calcium.
	Protéine	Un apport élevé de protéine (>2g/jour) augmente l'élimination rénale du calcium.
	Vitamine D	Favorise l'absorption de calcium et la libération de calcium de la moelle osseuse, diminue l'élimination rénale du calcium.
	Zinc	Un apport élevé en calcium (>140mg/jour) diminue l'absorption du calcium quand l'apport de calcium est basse.
Chrome	Fer	Le manque de fer favorise l'absorption du chrome. Lorsque la transferrine sanguine se combine au fer, le transport et la rétention du chrome diminue.
	Calcium	Des doses élevées de carbonate de calcium diminuent l'absorption de calcium.
Cuivre	Fer	Diminue l'absorption du cuivre.
	Cadmium	Entrave l'absorption et l'utilisation du cuivre.
	Molybdène	Augmente l'élimination rénale du cuivre.
	Vitamine B6	Le manque de vitamine B6 diminue l'absorption du cuivre.
	Vitamine C	Des doses élevées de vitamine C diminuent l'absorption du cuivre et le taux de ceruloplasmine. La vitamine C peut stimuler l'utilisation du cuivre dans les tissus.
	Zinc	Des doses élevées de zinc (>80mg/jour) diminuent l'absorption du cuivre.
Fer	Calcium	Diminue l'absorption du fer
	Cuivre	Peut réduire l'absorption du fer. Le manque de cuivre entrave l'utilisation du fer corporel.
	Manganèse	Diminue l'absorption du fer
	Riboflavine	Le manque de riboflavine peut réduire l'absorption et la rétention du fer.



	Vitamine A	Le manque de vitamine A perturbe la préparation et l'utilisation du fer corporel.
	Vitamine B6	Le manque de vitamine B6 entrave le métabolisme férique.
	Vitamine E	Diminue l'absorption du fer.
	Vitamine C	Augmente l'absorption du fer. Elimine l'inhibition de l'absorption du fer à travers les phénols et les phytates. Favorise l'utilisation du fer dans les tissus.
	Zinc	Réduit l'absorption du fer.
Fluor	Calcium	Réduit l'absorption du fluor.
Magnésium	Fer	Diminue l'absorption du magnésium.
	Potassium	Augmente l'élimination rénale du magnésium.
	Calcium	Peut réduire l'absorption du magnésium. L'hypercalcémie augmente l'élimination rénale du magnésium. Alors que l'hypocalcémie diminue l'élimination rénale du magnésium.
	Manganèse	Diminue l'absorption du magnésium.
	Sodium	Augmente l'élimination rénale du magnésium.
	Phosphore	Réduit l'absorption du magnésium. La carence en phosphore augmente l'élimination rénale du magnésium.
	Vitamine B6	Augmente le taux de magnésium intracellulaire et l'utilisation du magnésium.
	Vitamine E	Le manque de magnésium peut diminuer le taux de magnésium dans les tissus.
Manganèse	Fer	Diminue l'absorption du manganèse et inhibe l'utilisation du manganèse.
	Calcium	Diminue l'absorption du manganèse.
	Cuivre	Diminue l'absorption du manganèse.
	Phosphore	Diminue l'absorption du manganèse.
Molybdène	Cuivre	Des doses élevées de cuivre peuvent perturber le métabolisme du molybdène.
Potassium	Magnésium	La carence en magnésium augmente l'élimination rénale du potassium.
Sélénium	Vitamine C	Le manque de vitamine C diminue l'utilisation du sélénium. Des doses élevées de vitamine C peuvent réduire l'absorption du sélénium anorganique (NaSe).
	Vitamine E	La carence en vitamine E augmente le besoin en sélénium dans les tissus.
Zinc	Cysteine	Favorise l'absorption du zinc
	Fer	Dans une proportion de >2:1 de Fer/zinc dans l'alimentation, l'absorption du zinc est entravée.
	Acide folique	Diminue l'absorption du zinc.
	Histidine	Favorise l'absorption du zinc.
	Calcium	Des doses élevées de calcium diminuent l'absorption du zinc.