

0Vitamines: *A utiliser avec modération et discernement !!!!!!!!*

	Pourquoi?	En cas de carence	Où?
Vit. A (rétinol)	anti-infectieuse, bonne santé de la peau et des muqueuses, vision nocturne	goutte, perte de fertilité, moindre résistance aux infections (en particulier dans l'œil-> cécité et candidose: champignon se développant dans la bouche et œsophage), croissance lente des oisillons, mauvais état de la peau (l'oiseau "pelle"), mauvaise ossification, baisse du taux d'éclosion	huile de foie de morue, carotte, tomate, verdure, lait, œufs, foie, jeune pousse de saule
Vit. B1 (Thiamine)	bon fonctionnement du système nerveux et musculaire, aide la digestion des glucides et leur assimilation	troubles nerveux et cardio-vasculaires, tremblements, perte d'équilibre, patte paralysée, perte d'appétit, fientes de mauvaise qualité,	riz, avocat, haricots verts, œuf, levure de bière, pois verts.
Vit. B2 (riboflavine)	bonne santé de la peau, des plumes et des ongles, nécessaire au métabolisme des glucides, protéines et lipides et aide donc la digestion.	baisse de l'acuité visuelle, mortalité dans l'œuf, mauvaise croissance	légumes verts, foie, fromage et lait, poisson, levure de bière
Vit. B3 (PP) (niacine)	favorise l'assimilation des protéines et des sucres, rôle important au niveau cellulaire	mauvais plumage, troubles digestifs ou/et nerveux	lait, fruits, tomate, légumes verts, levure de bière
Vit. B5 (acide panto-thénique)	santé de la peau, rôle important dans la reproduction	mauvaise éclosion, perte de plume, arrêt de croissance, inflammation des yeux, croûte aux pattes ou près du bec	jaune d'œuf, huile de foie de morue, foie, choux, levure de bière
Vit. B6 (pyridoxine)	production des cellules du sang et des anticorps, métabolisme du foie et du système nerveux	lésion nerveuse, baisse de fécondité, perte d'appétit et amaigrissement	œufs, germe de blé, foie, riz, légume vert, banane, lait, levure de bière
Vit. B9 (acide folique)	pigmentation des plumes, antianémique.	trouble de croissance, crampes aux pattes, anémie, épuisement (assez rare)	épinards, riz, soja, betterave, tomate, levure de bière
Vit. B12 (cyanocobalamine)	favorise la croissance, aide pour la mue, antianémique, flore intestinale	mauvaise éclosion, croissance lente, digestion difficile, anémie	foie, lait, fromage, œufs, levure de bière

Vit. C (acide ascorbique)	développement des os, antiscorbut, augmente la résistance de l'organisme, favorise l'assimilation des aliments		choux, épinards, cresson, foie, fruits frais (citron, orange, kiwi,...)
Vit. D3 (cholécalférol)	antirachitique, assimilation du calcium et du phosphore	coquilles d'œufs fragiles, problèmes d'ossification, rachitisme	huile de foie de morue, germe de blé, lait, jaune d'œuf, fromage,
Vit. E (tocophérol)	rôle dans la fécondité, le tonus musculaire, antioxydant(protège les cellules)	perte de fécondité , troubles neuro-musculaires , stérilité	œuf, germe de blé, verdure, foie, lait
Vit. H (biotine)	facteur de croissance	dermatite, mauvaise éclosion, troubles psychiques	jaune d'œuf, foie, levure, lait
Vit. K (phylloquinone)	coagulation normale du sang	hémorragies	verdure, mouron, pissenlit, fruits, foie, carotte, insectes, foie, oeufs
Vit. B4 (adénine)	synthèse des nucléoprotides	Rares complications	levure de bière, foie, betterave
Vit. F (acides gras essentiels)	métabolisme des lipides	trouble de croissance	huiles végétales
Vit. J (choline)	métabolisme des graisses, aide le foie	problèmes hépathiques	
Vit. P (flavonoïdes)	augmente la résistance des vaisseaux sanguins		fruits

Remarques:

Les vitamines **B, P, C, H** sont solubles dans l'eau, ne sont pas stockées dans l'organisme et sont éliminées dans les urines en cas de surcharge.

Les vitamines **A, D, E, K** sont solubles dans les graisses, elles sont stockées dans l'organisme.

Attention donc aux abus!

La vitamine **D** est synthétisée par l'oiseau sous l'exposition aux ultra-violets (pas chez les oiseaux à fond blanc disent certains). Attention, les U.V. sont bloqués par les vitres et certains plastiques, donc éclairage ne signifie nullement présence d'U.V. Un excès de vitamine D3 peut provoquer une déminéralisation et donc un affaiblissement du squelette et une hypercalcémie avec dépôt de calcium sur le cœur, les reins, les artères, les muscles. Les dégâts sont irréversibles. Prudence!

Les vitamines B4, F, J, P sont souvent classées en dehors des vitamines classiques

Lu et résumé pour Eurobird
C.M.