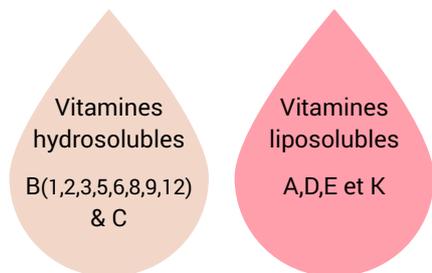


## On distingue :



Les **vitamines** sont des substances **indispensables** au **fonctionnement de l'organisme**. Elles sont apportées uniquement par **l'alimentation** (sauf vit.D).

## Les conseils #MDMD

**Préservez les vitamines** dites "liposolubles" (ADE) contenues dans **les matières grasses**, l'idéal est de :

- stocker les **huiles de colza, noix** et **d'olive** à l'abri de la lumière et au frais dans le frigidaire.
  - préférer les huiles avec la mention "**Pressée à froid**".
- Pour plus de **goût**, **mélangez les huiles** comme par exemple, les huiles d'olive et colza.

## À quoi servent-elles ?



**B** à participer au bon équilibre du **système nerveux**



**D** à contribuer à la **croissance osseuse**



**A** à protéger la **vision**



**K** à coaguler le **sang**



**CDB** à améliorer l'**immunité**



**CB** à avoir une **peau** en bonne santé



**ACE** à limiter le **stress oxydatif** (antioxydants)

## Où les trouver ?



## BON À SAVOIR : CAUSES DE CARENCES



Chez les **fumeurs** les besoins sont accrus car le tabac détruit la vitamine C.



Chez les **végétariens**, les apports en **vitamines B12** sont parfois limités si la consommation de produits laitiers et d'oeufs est insuffisante.



Le manque d'exposition au **soleil** (UV) et de consommation de **poissons gras**.

## QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

Une **alimentation équilibrée** couvre l'ensemble des besoins en vitamines.

La **vitamine C** n'est pas stockée par l'organisme, veillez à manger **des fruits et légumes crus tous les jours** !