



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

VITAMINES ET SELS MINÉRAUX

L'ESSENTIEL
EN BREF

Une armure
biologique

Des besoins
quotidiens

Des sels
essentiels

Sommaire

Echantillon de lecture

L'ABC de la santé	4
Traiter avec ménagement	5
Naturel ou de synthèse?	6
ACE – la formule idéale?	7
Des valeurs relatives	8
Le bon choix	9
Les vitamines des enfants	10
Du carburant pour les sportifs	11
Efficacité maximale	12
Des sels essentiels	13
Utilisation sur mesure	14
En conclusion	15

**«Les vitamines et les sels minéraux
sont des éléments indispensables à la vie.»**



L'ABC de la santé

La vitamine A est bonne pour les yeux, la vitamine B1 renforce les nerfs, la vitamine C soutient le système immunitaire, la vitamine D fortifie les os... Cet «ABC des vitamines» est très simplifié car toutes les vitamines remplissent des fonctions complexes et interviennent dans de nombreux processus du métabolisme. Les vitamines sont essentielles à la vie: si l'une des 13 vitamines vient à manquer dans l'organisme, cela provoque tôt ou tard un dysfonctionnement avec, pour conséquences, une baisse des performances ou des maladies beaucoup plus sérieuses.

Un emballage appétissant

Comme le corps ne peut synthétiser lui-même la majorité des vitamines, nous devons les puiser dans l'alimentation. La Société suisse de nutrition (SSN) donne des recommandations quant aux doses quotidiennes et des informations sur les meilleures sources de vitamines (www.sge-ssn.ch > recherche > vitamines). Elle déconseille le recours aux comprimés et aux capsules et préconise plutôt de privilégier avo-

cats, bananes, citrons... Car une alimentation équilibrée fournit généralement suffisamment de vitamines à l'organisme. Équilibrée signifie aussi variée. Autrement dit, riche en fruits et légumes avec également des céréales et des produits laitiers, du poisson et de la viande, sans oublier de l'huile et des noix. Les fournisseurs naturels de vitamines comme les fruits et les légumes présentent un net avantage par rapport aux préparations vitaminées de synthèse: ils contiennent des substances végétales secondaires que l'organisme utilise pour se protéger. En plus, les fibres alimentaires issues des végétaux stimulent le système digestif.

vitaGate.ch

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.vitaGate.ch/f_vitamines_effets.aspx
Vous trouverez également des informations complémentaires sur le site de la SSN: www.sge-ssn.ch

Traiter avec ménagement

Echantillon de lecture

Comme les vitamines sont souvent très sensibles, il convient de respecter certaines règles dans le maniement des fruits et légumes:

Maturité optimale Les fruits et légumes devraient être uniformément colorés et intacts. Beaucoup de fruits sont très sensibles au toucher. Faites le test de la pression: si votre doigt s'enfonce facilement dans la chair, n'y touchez pas! Car même à maturité, les bananes, les kiwis, les pommes et les ananas ne devraient pas être trop mous.

Achetez les produits le plus frais possible et évitez de devoir les laisser mûrir chez vous. D'une part, parce que les produits frais contiennent naturellement plus de vitamines et, d'autre part, parce que de nombreuses vitamines ne supportent pas le contact avec la lumière et l'oxygène. Ne laissez donc pas traîner les fruits et les légumes frais trop longtemps mais consommez-les le plus rapidement possible.

Stockage correct Si vous ne pouvez pas acheter tous les jours votre portion de vitamines fraîches, veillez à stocker correctement vos fruits et légumes. Ils devraient être



conservés au frais et à l'abri de la lumière. Donc plutôt dans le réfrigérateur ou dans le garde-manger que dans la corbeille à fruits. Mais attention: les fruits du Sud, comme les ananas, les bananes ou les citrons ne doivent pas être stockés au réfrigérateur. Conservez-les de préférence à température ambiante dans un local sombre. Vous préserverez ainsi plus longtemps leurs précieuses vitamines.