



Vitamines: l'essentiel en bref

- Une alimentation variée avec des produits de haute valeur qualitative garantit l'apport de toutes les vitamines et de tous les sels minéraux nécessaires.
- Les fruits et les légumes frais contiennent également des métabolites secondaires végétaux que le corps utilise comme substances de protection.
- Il existe des situations dans lesquelles le corps a besoin de préparations supplémentaires. Cela vaut particulièrement pour les enfants, les adolescents, les personnes âgées ou dans les périodes de convalescence. Demandez conseil dans votre droguerie.
- Il faut tirer au clair une fatigue persistante, de fréquents maux de tête légers et d'autres petits troubles de la santé. Peut-être s'agit-il (simplement) d'un manque de vitamines ou de sels minéraux?
- Eveiller chez les enfants le plaisir de manger de tout.
- Bouger régulièrement (sport ou promenades) et boire suffisamment pour stimuler la circulation et donc augmenter les effets des vitamines et des sels minéraux.

Vous trouverez d'autres informations sur les vitamines et les sels minéraux sur la plate-forme internet de l'Association suisse des droguistes www.vitagate.ch, ou le site internet de la Société suisse de nutrition www.sge-ssn.ch.
