



Vitamines et minéraux : quand l'assiette ne suffit pas

EN CETTE PÉRIODE AUTOMNALE,
IL EST TEMPS DE SE PRÉPARER À L'HIVER ET
D'ÉVITER LES CARENCES NUTRITIONNELLES
POUR PRÉSERVER LES
DÉFENSES DE L'ORGANISME.

Pour bien fonctionner, le système immunitaire nécessite une alimentation variée et équilibrée. Outre le manque de temps, l'appauvrissement nutritionnel de certains aliments nécessite parfois de devoir compléter le contenu de notre assiette. Certains compléments alimentaires sont plus que nécessaires à l'heure actuelle. Encore faut-il bien les choisir !

Les vitamines et minéraux. Qu'est-ce que c'est ?

Les vitamines et les minéraux sont des substances essentielles, car notre organisme ne peut pas les fabriquer (hormis la vitamine D). Ils contribuent au **fonctionnement harmonieux de nos fonctions vitales** et au maintien d'une bonne santé.

Ils jouent un rôle dans la réduction de la fatigue et sont aussi **impliqués dans tous les mécanismes de l'organisme** : production d'énergie, croissance, défenses immunitaires, lutte contre le vieillissement, mémoire, réponse au stress...

Les vitamines ?

- **Hydrosolubles** ou solubles dans l'eau, elles ne peuvent pas être stockées et doivent être apportées chaque jour par l'alimentation. Il s'agit des vitamines du **groupe B et C**.
- **Liposolubles** ou solubles dans le tissu grasseux, elles peuvent être stockées dans le foie et le tissu adipeux et seront libérées au fur et à mesure des besoins nutritionnels. Il s'agit des **vitamines A, D, E, K**. Étant stockées, elles sont donc susceptibles, en cas de consommation excessive, de se retrouver en excès, entraînant toxicité et effets secondaires.

Les minéraux et oligo-éléments ?

Les minéraux présents en quantité importante dans notre corps sont appelés **macro-éléments**, plus couramment appelés minéraux (1 % du poids corporel). Parmi ceux-ci : le **calcium**, le **phosphore**, le **sodium**, le **potassium**, le **magnésium**.

Les minéraux présents en quantité très réduite sont appelés **oligo-éléments** (< 0,01 % du poids corporel). Parmi ceux-ci : l'**iode**, le **fer**, le **cuivre**, le **zinc**, le **sélénium**, le **chrome**, le **molybdène**...



ASTUCE POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une assiette colorée et contrastée nous permet de manger équilibré. De plus, elle influencera positivement notre humeur et contribuera à un bon moral !

N'oubliez pas de tenir compte de la bonne conservation et de la bonne cuisson de vos aliments pour conserver leur qualité nutritionnelle.





20 %

Seulement 20 % de nos besoins en vitamine D sont assurés par l'assiette. Le reste est produit par la peau exposée au soleil.

Quels sont leurs rôles et sources naturelles ?

Chaque **vitamine** a un rôle biologique spécifique.

- Les **vitamines B** relancent la dynamique cellulaire et assurent le fonctionnement optimal de notre organisme.
- La **vitamine C** est synonyme de tonus et de résistance aux infections. Elle constitue, avec la vitamine E, une protection antioxydante contre les radicaux libres. Elle favorise l'assimilation du fer et participe à la synthèse du collagène. Les aliments riches en vitamine C sont les agrumes, kiwis, mangues, choux, poivrons, légumes verts, pommes de terre...
- La **vitamine A** est indispensable à la vision, à la croissance osseuse et à la peau. Les aliments riches en vitamine A sont les poissons gras (huile de foie de morue), le beurre, le lait, le jaune d'œuf.
- Et la **vitamine D**? Synthétisée par la peau sous l'effet du soleil, elle est indispensable à la construction osseuse et à la stabilité musculaire et elle renforce le système immunitaire. Elle est peu présente dans l'alimentation, sauf dans les huiles de poissons gras (hareng, saumon, thon, sardines, huile de foie de morue) et le jaune d'œuf.

Les **minéraux et oligo-éléments** favorisent les réactions biologiques de l'organisme. Ils contribuent au bon fonctionnement musculaire, cognitif, visuel... et interviennent aussi dans la synthèse des protéines, la production d'énergie, la transmission des messages au niveau cérébral.

L'intérêt du **magnésium**? Le "**minéral multitâches**" est recommandé en cas de stress, de fatigue et contre les crampes musculaires.



Celui-ci se trouve dans les fruits secs, fruits de mer, poissons, riz et pains complets, légumineuses, épinards, bananes... sans oublier le chocolat noir!

Quand prendre des compléments et pour qui ?

Si la carence en vitamines, au sens médical, est plutôt rare, les situations de déficit sont plus fréquentes.

Il y a déficit lorsque :

- **les apports sont diminués** : l'alimentation déséquilibrée avec peu ou pas de fruits et légumes, régime amincissant, troubles de l'absorption intestinale...
- **les besoins sont augmentés** : enfants et adolescents, femmes enceintes ou allaitantes (vit B9), prise de contraceptifs oraux et de médicaments qui contrôlent l'acidité (magnésium), fumeurs (vit C), sportifs, végétariens et végétaliens (vit B12), personnes âgées...

En hiver, un **complément multivitaminé** est fortement recommandé. Les deux vitamines essentielles pour résister à l'hiver et booster votre immunité sont les **vitamines C et D**.

Votre pharmacien adaptera son conseil en fonction de l'âge ou de la situation physiologique.

En cas de fatigue persistante, consultez votre médecin.

CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Le top 3 des compléments multivitaminés et fortifiants

- 1** Multivitamines 100% d'origine végétale : **Arkovital® Pure Energy** ¹
- 2** La gelée royale : gamme Arko Royal® seule ou en complexe fortifiant et stimulant **Arko Royal® Dynergie** ²
- 3** Si "un coup de fouet" est nécessaire, un complexe tonique à base de plantes comme le guarana, le ginseng, gingembre, gelée royale (**Vitalité 4G®**) ³ sera conseillé.

Nos coups de cœur



1. Arko Royal® Dynergie (20 amp.)

2. Arkovital® Pure Energy (30 comprimés)

3. Forté Pharma Vitalité 4G (30 amp.)

Ce qu'il faut retenir

Le recours à des compléments alimentaires alliant vitamines, minéraux et autres nutriments selon des formules adaptées aux différents besoins constitue une aide réelle, pour autant qu'ils soient utilisés à bon escient et accompagnés d'une alimentation aussi équilibrée que possible (5 fruits et légumes par jour).