



Défi des vitamines vitales



DESCRIPTION DU DÉFI :

Dans un monde rempli de multivitamines, il peut être facile d'oublier que le meilleur carburant que vous puissiez donner à votre corps ne se présente pas toujours sous forme de pilules. Pour la plupart des gens, la meilleure façon (et la plus délicieuse) d'obtenir les vitamines dont notre corps a besoin, c'est par l'alimentation. Pour ce défi, vous vous concentrerez sur une vitamine différente chaque jour, en apprenant davantage sur son rôle et sur les aliments à consommer pour s'assurer que votre corps en consomme la bonne quantité. Vous apprendrez également ce qui se passe lorsque vous ne consommez pas assez d'une certaine vitamine et l'impact que cela peut avoir sur votre santé. Il est temps de faire le plein et de prendre vos vitamines.

QU'EST-CE QU'UNE VITAMINE ?

Alors, qu'est-ce qu'une vitamine ? Les vitamines sont de minuscules substances nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme et qui nous protègent contre diverses maladies. Il existe 13 types différents de vitamines, chacun ayant une fonction unique à remplir pour maintenir notre corps en bonne santé.

Certaines personnes éprouvent des difficultés à obtenir les vitamines dont elles ont besoin en raison de leur régime alimentaire ou de conditions médicales spécifiques. C'est pourquoi les multivitamines et les suppléments sont une excellente option pour compléter un régime alimentaire équilibré, au cas où la nourriture seule ne suffirait pas. À première vue, vous pouvez avoir l'impression que le contrôle de votre apport quotidien en vitamines n'est pas une tâche facile - le simple fait de regarder l'étiquette nutritionnelle sur le côté d'une boîte de céréales peut vous faire courir à la recherche d'une calculatrice ! Il suffit de regarder l'étiquette nutritionnelle sur le côté d'une boîte de céréales pour se précipiter sur la calculatrice. Chaque vitamine est présentée avec le pourcentage de vos besoins quotidiens contenus dans un bol de cornflakes - il n'est pas étonnant que les gens ne sachent pas par où commencer.

Si vous souffrez d'une carence en vitamines ou d'un problème de santé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous conseiller sur la manière de gérer votre dosage. Sinon, oubliez les chiffres ! La recherche a montré qu'une alimentation équilibrée fournit à votre corps toutes les vitamines dont il a besoin pour fonctionner sainement.

LE DÉFI

Au cours des 12 prochains jours, vous apprendrez chaque jour à connaître un type de vitamine et son impact sur votre santé. C'est l'occasion d'évaluer si votre alimentation est équilibrée et si vous consommez des aliments contenant toutes les vitamines nécessaires. Si vous avez l'impression qu'il vous manque quelque chose dans votre alimentation ou si vous êtes connu pour être déficient en vitamines dans un certain domaine, profitez de cette occasion pour découvrir quels types d'aliments ou de suppléments vous devriez chercher à inclure dans votre routine quotidienne.

VITAMINES VITALES

Jour 1 : Vitamine A

La vitamine A contribue à votre santé générale en :

- Aidant votre système immunitaire à fonctionner efficacement
- Gardant une peau saine
- Favorisant la reproduction et la croissance des cellules
- Aidant à la vision

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine A ?

La vitamine A se trouve à la fois dans les aliments d'origine animale et végétale. La vitamine A d'origine végétale a tendance à avoir un pigment orange/jaune connu sous le nom de bêta-carotène. Essayez un aliment de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine A !

Les sources végétales comprennent :

- Carottes
- Poivron rouge
- Mangues
- Patate douce
- Abricot
- Citrouille
- Cantaloup
- Epinards
- Pois
- Brocoli

Les sources animales comprennent

- Foie
- Œufs
- Certains laits et produits laitiers enrichis (avec de la vitamine A ajoutée)

Comment allez-vous intégrer la vitamine A dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine A ?

La vitamine A joue un rôle crucial dans le bon fonctionnement de l'organisme. Un apport insuffisant en vitamine A peut avoir plusieurs effets graves sur la santé, tels que :

- Risque accru d'infections
- Cécité légère ou irréversible
- Accumulation excessive de kératine sur la peau

Il est également important de noter que la vitamine A est une vitamine « liposoluble », ce qui signifie qu'elle est stockée dans l'organisme et qu'elle n'est pas facilement excrétée lorsque vous allez aux toilettes. Il est pratiquement impossible d'absorber trop de vitamine A par l'alimentation, mais si vous envisagez de prendre des suppléments de vitamine A, il est important de consulter votre médecin afin d'obtenir la dose adaptée à votre organisme. Un excès de vitamine A peut entraîner une vision floue, des douleurs osseuses et des lésions hépatiques.

Le pouvoir de la vitamine A

Les dérivés de la vitamine A, appelés rétinoïdes, sont des ingrédients puissants utilisés dans les produits de soin de la peau pour augmenter le renouvellement des cellules cutanées et stimuler la production de collagène afin de favoriser une peau saine et de traiter l'acné. Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 2 : Vitamine B1 (Thiamin)

La vitamine B1 contribue à votre santé générale en :

- Soutenant votre métabolisme par la conversion des glucides présents dans les aliments en carburant dont votre corps a besoin pour fonctionner.
- Favorisant le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau
- Favorisant le bon fonctionnement du foie
- Gardant votre peau et vos cheveux en bonne santé

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B1 ?

La vitamine B1 se trouve à la fois dans les aliments d'origine animale et végétale. Essayez un aliment de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B1 !

Les sources végétales comprennent :

- Grains entiers ou céréales enrichies et riz
- Les légumineuses
- Germe de blé
- le son
- Noix
- Mélasse noire

Les sources animales comprennent :

- Porc
- Boeuf
- Volaille
- Les abats

Comment allez-vous intégrer la vitamine B1 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine B1 ?

Il est rare d'avoir une carence en thiamine, mais les alcooliques, les personnes souffrant de la maladie de Crohn, d'anorexie et les personnes sous dialyse rénale peuvent ne pas consommer suffisamment de vitamine B1 pour répondre aux besoins de leur organisme. Une carence en vitamine B1 peut entraîner :

- Maux de tête
- Nausées
- Fatigue
- Irritabilité
- Dépression
- Malaise abdominal

Le pouvoir de la vitamine B1

Des recherches préliminaires suggèrent que la supplémentation en vitamine B1 peut être importante pour préserver et/ou améliorer les fonctions cognitives chez les patients atteints de la démence d'Alzheimer. Consultez toujours votre médecin avant de commencer une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 3 : Vitamine B2 (Riboflavine)

La vitamine B2 contribue à votre santé générale en :

- Soutenant votre métabolisme par la conversion des glucides présents dans les aliments en carburant dont votre corps a besoin pour fonctionner
- Favorisant le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau
- Favorisant le bon fonctionnement du foie
- Préservant la santé de la peau et des cheveux

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B2 ?

La vitamine B2 se trouve à la fois dans les aliments d'origine animale et végétale. Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B2 !

Les sources végétales comprennent :

- Grains entiers
- Riz sauvage
- Champignons
- Amandes
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Épinards

Les sources animales comprennent :

- Les abats
- Oeufs
- Lait
- Yaourt

Comment allez-vous intégrer la vitamine B2 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine B2 ?

La plupart des personnes en bonne santé qui ont une alimentation équilibrée consomment suffisamment de riboflavine pour rester en bonne santé. Toutefois, les personnes âgées et les alcooliques risquent de souffrir d'une carence en riboflavine en raison d'une mauvaise alimentation. Une carence en vitamine B2 peut entraîner :

- Fatigue
- Problèmes digestifs
- Fissures et plaies aux coins de la bouche
- Langue gonflée de couleur magenta
- Gonflement et douleur de la gorge
- Sensibilité à la lumière

Le pouvoir de la vitamine B2

Plusieurs études ont suggéré qu'une supplémentation en riboflavine pouvait améliorer la fréquence et la gravité des migraines. Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 4 : Vitamine B3 (Niacine)

La vitamine B3 contribue à votre santé générale en:

- Soutenant votre métabolisme par la conversion des glucides présents dans les aliments en carburant dont votre corps a besoin pour fonctionner
- Favorisant le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau
- Favorisant le bon fonctionnement du foie
- Préservant la santé de la peau et des cheveux

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B3 ?

La vitamine B3 se trouve dans les aliments d'origine animale et végétale. Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B3 !

Les sources végétales comprennent :

- Betteraves
- Graines de tournesol
- Arachides

Les sources animales comprennent:

- Foie de bœuf
- Beef kidney
- Rognon de bœuf
- Espadon
- Thon

Comment allez-vous intégrer la vitamine B3 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque vous n'avez pas assez de vitamine B3 ?

La plupart des personnes en bonne santé peuvent satisfaire les besoins de leur corps en vitamine B3 grâce à leur alimentation. Dans les pays à revenu élevé, la cause la plus fréquente de carence en vitamine B3 est l'alcoolisme. Une carence en vitamine B3 peut entraîner :

- Indigestion
- Fatigue
- Aphètes
- Vomissements
- Mauvaise circulation
- Dépression

Le pouvoir de la vitamine B3

Des recherches préliminaires ont suggéré que la niacinamide pourrait améliorer les symptômes de l'arthrite, notamment en augmentant la mobilité des articulations et en réduisant le besoin de médicaments contre la douleur. Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 5 : Vitamine B5 (Acide pantothénique)

La vitamine B5 contribue à votre santé générale en :

- Soutenant votre métabolisme par la conversion des glucides présents dans les aliments en carburant dont votre corps a besoin pour fonctionner
- Favorisant le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau
- Favorisant le bon fonctionnement du foie
- Préservant la santé de la peau et des cheveux
- Maintenant une digestion saine

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B5 ?

La vitamine B5 ou acide pantothénique tire son nom de la racine grecque pantos, qui signifie "partout", car on la trouve dans une grande variété d'aliments d'origine végétale et animale. Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B5 !

Les sources végétales comprennent :

- | | | | |
|--------------|----------------|------------------------------|---------------|
| • Maïs | • Avocat | • Fèves de soja | • Jaune d'œuf |
| • Chou-fleur | • Légumineuses | • Patates douces | • Boeuf |
| • Chou frisé | • Lentilles | • Graines de tournesol | • Dinde |
| • Brocoli | • Pois cassés | • Pains et céréales complets | • Canard |
| • Tomates | • Arachides | • Germes de blé | • Poulet |

Les sources animales comprennent :

- | |
|---------------|
| • Jaune d'œuf |
| • Boeuf |
| • Dinde |
| • Canard |
| • Poulet |
| • Homard |
| • Saumon |

Comment allez-vous intégrer la vitamine B5 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine B5 ?

Les carences en vitamine B5 sont rares, mais elles peuvent se traduire par des symptômes tels que :

- Fatigue
- Dépression
- Vomissements
- Douleurs d'estomac
- Pieds brûlants

Le pouvoir de la vitamine B5

Des recherches suggèrent que l'acide pantothénique (un dérivé de la vitamine B5) réduit le taux de cholestérol chez les personnes présentant un risque de maladie cardiaque. Consultez toujours votre médecin avant de commencer une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 6 : Vitamin B6 (Pyridoxine)

La vitamine B6 contribue à votre santé générale en :

- Soutenant votre métabolisme en convertissant les protéines présentes dans les aliments en carburant dont l'organisme a besoin pour fonctionner.
- Fabriquant les anticorps nécessaires pour lutter contre les virus, les infections et d'autres maladies.
- Fabriquant l'hémoglobine nécessaire au transport de l'oxygène contenu dans le sang vers les organes et les tissus environnants..
- Régulant la glycémie (taux de sucre dans le sang)

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B6 ?

La vitamine B6 se trouve dans les aliments d'origine animale et végétale. Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B6 !

Les sources végétales comprennent :

- Grains entiers et céréales enrichies
- Banane
- Noix
- Pois chiches
- Légumineuses

Les sources animales comprennent :

- Thon
- Saumon
- Boeuf
- Porc
- Volaille
- Salmon

Comment allez-vous intégrer la vitamine B6 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il en cas de carence en vitamine B6 ?

La carence en vitamine B6 est très rare, mais elle peut se produire chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale, de maladie du foie ou de dépendance à l'alcool. Les symptômes d'une carence en vitamine B6 sont les suivants :

- Confusion
- Dépression
- Irritabilité
- Brûlures, picotements, engourdissement des mains ou des pieds

Le pouvoir de la vitamine B6

Quelques études suggèrent que la vitamine B6 peut contribuer à améliorer les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), tels que l'anxiété et les crampes menstruelles, chez certaines femmes. Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 7 : Vitamine B7 (Biotine)

La vitamine B7 contribue à votre santé générale en :

- Soutenant votre métabolisme en transformant les glucides et les protéines présents dans les aliments en carburant dont l'organisme a besoin pour fonctionner
- Favorisant le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau
- Favorisant une fonction hépatique saine
- Renforçant votre peau, vos cheveux et vos ongles

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B7 ?

La vitamine B7 se trouve dans les aliments d'origine animale et végétale. Les techniques de transformation des aliments peuvent détruire la biotine. Privilégiez donc les aliments entiers et non transformés pour vous assurer que votre corps reçoit la biotine dont il a besoin. Essayez un aliment de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B7 !

Les sources végétales comprennent :

- Grains entiers
- Banane
- Noix
- Champignons
- Chou-fleur
- Fèves de soja
- Légumineuses

Les sources animales comprennent :

- Œufs cuits (en particulier les jaunes d'œufs)
- Sardines

Comment allez-vous intégrer la vitamine B7 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il en cas de carence en vitamine B7 ?

La carence en vitamine B7 est très rare, mais elle peut se produire chez les personnes qui prennent des médicaments contre les crises d'épilepsie ou des antibiotiques à long terme et chez les personnes atteintes de la maladie de Crohn, qui peuvent avoir des difficultés à absorber la vitamine B7 dans leur alimentation. Les symptômes d'une carence en vitamine B7 sont les suivants :

- Perte de cheveux
- Peau sèche et écaillée
- Yeux secs
- Fissures aux coins de la bouche
- Langue gonflée, douloureuse et de couleur magenta
- Perte d'appétit

Le pouvoir de la vitamine B7

Des recherches préliminaires suggèrent que la supplémentation en vitamine B7 peut être utilisée comme traitement thérapeutique potentiel des douleurs nerveuses, en particulier chez les diabétiques. Consultez toujours votre médecin avant de commencer une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 8 : Vitamine B9 (acide folique)

La vitamine B9 contribue à votre santé générale en:

- Soutenant les fonctions cérébrales et en préservant la santé mentale et émotionnelle
- Produisant de l'ADN et de l'ARN, le matériel génétique du garçon, pour favoriser la croissance et le développement des cellules, en particulier pendant la grossesse
- Fabriquant l'hémoglobine nécessaire au transport de l'oxygène du sang vers les organes et les tissus environnants.

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B9 ?

Au Canada, tous les types de farine, de pâtes enrichies et de semoule de maïs sont enrichis de vitamine B9. Essayez un aliment de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B9 !

Les sources végétales comprennent:

- Épinards
- Légumes à feuilles foncées
- Asperges
- Navet
- Betteraves
- Feuilles de moutarde
- Choux de Bruxelles
- Haricots de Lima
- Fèves de soja
- Légumes-racines
- Grains entiers
- Germe de blé

Les sources animales comprennent:

- Bulgur de blé
- Haricots rouges
- Haricots blancs
- Mung beans
- Jus d'orange
- Avocat
- Lait
- Saumon
- Foie de bœuf

Comment allez-vous intégrer la vitamine B9 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

VITAMINES VITALES

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine B9 ?

La carence en vitamine B9 est relativement courante, mais elle peut survenir chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale, de maladie du foie ou de dépendance à l'alcool. Les symptômes d'une carence en vitamine B6 sont les suivants :

- Mauvaise croissance
- Inflammation de la langue
- Perte d'appétit
- Essoufflement
- Diarrhée
- Irritabilité
- Oubli

Il est important de noter que les femmes enceintes auront besoin de plus d'acide folique pour aider le cerveau et le système nerveux de leur bébé à se développer correctement. Dans ce cas, l'alimentation seule ne suffira pas à fournir à votre bébé en pleine croissance ce dont il a besoin. Parlez à votre médecin d'une supplémentation en acide folique si vous envisagez une future grossesse.

Le pouvoir de la vitamine B9

Certaines recherches ont suggéré que les personnes souffrant de dépression sont plus susceptibles d'avoir de faibles niveaux de vitamine B9 dans leur sang. Les chercheurs ont ensuite cherché à savoir si une supplémentation en vitamine B9 pouvait améliorer les symptômes de la dépression ou compléter un traitement antidépresseur. Les résultats sont mitigés mais soutiennent généralement l'utilisation d'une supplémentation en vitamine B9 dans la dépression. Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 9 : Vitamine B12

La vitamine B12 contribue à votre santé générale en :

- Soutenant les fonctions cérébrales et en préservant la santé mentale et émotionnelle
- Soutenant votre métabolisme en convertissant les glucides et les protéines présents dans les aliments en carburant dont votre corps a besoin pour fonctionner
- Fabriquant l'hémoglobine nécessaire au transport de l'oxygène contenu dans le sang vers les organes et les tissus environnants

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine B12 ?

S'il existe de nombreux aliments d'origine animale riches en vitamine B12, cette vitamine importante n'est pas présente dans de nombreux aliments d'origine végétale. L'organisme absorbe également la vitamine B12 d'origine animale beaucoup mieux que celle d'origine végétale, de sorte que les personnes qui suivent un régime végétarien ou végétalien auront besoin d'une supplémentation . Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine B12 !

Les sources végétales comprennent :

- Certaines céréales de déjeuner enrichies et levures nutritionnelles

Les sources animales comprennent:

- Les abats
- Mollusques et crustacés
- Volaille
- Œufs
- Lait et produits laitiers

Comment allez-vous intégrer la vitamine B12 dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine B12 ?

Les carences en vitamine B12 sont très fréquentes, en particulier chez les personnes âgées de plus de 50 ans, qui suivent un régime végétarien ou végétalien ou qui souffrent de troubles digestifs tels que la maladie de Crohn ou la maladie cœliaque. Un faible taux de vitamine B12 peut entraîner :

- Anémie
- Démence
- Perte d'équilibre
- Engourdissement ou picotement des bras et des jambes
- Faiblesse

Le pouvoir de la vitamine B12

Des recherches récentes ont suggéré que la vitamine B12, ainsi que d'autres vitamines B, pourraient protéger contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une maladie qui affecte la vision centrale et qui est la principale cause de cécité dans les pays à revenu élevé. Consultez toujours votre médecin avant de commencer à prendre une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 10 : Vitamine C

La vitamine C contribue à votre santé générale en :

- Soutenant la croissance et la réparation des cellules
- Fabriquant du collagène, un composant important de la peau, du cartilage des os, des tendons et des vaisseaux sanguins
- Guérissant les blessures
- Maintenant les os et les dents en bonne santé
- Favorisant l'absorption du fer

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine C ?

Il existe un grand nombre d'aliments végétaux délicieux riches en vitamine C. Cette vitamine est sensible à la chaleur, c'est pourquoi vous obtiendrez le maximum de vitamine C si vous mangez les fruits et les légumes crus ou légèrement cuits. Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine C !

Les sources végétales comprennent :

- | | | |
|------------------|-------------|-------------------------|
| • Oranges | • Cantaloup | • Tomates |
| • Poivrons verts | • Fraises | • Choux de Bruxelles |
| • Melon d'eau | • Kiwi | • Chou-fleur |
| • Papaye | • Mangue | • Choux |
| • Pamplemousse | • Brocoli | • Jus d'agrumes |
| | | • Légumes-feuilles crus |

Comment allez-vous intégrer la vitamine C dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

VITAMINES VITALES

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine C ?

Les carences en vitamine C sont très rares. Le fait de fumer des cigarettes réduit le taux de vitamine C, de sorte que les fumeurs peuvent avoir besoin d'une supplémentation. Une carence sévère en vitamine C entraîne une maladie connue sous le nom de scorbut. De faibles niveaux de vitamine C peuvent entraîner :

- Cheveux secs
- Gingivite (inflammation des gencives) et saignement des gencives, peau rugueuse, sèche et écaillée
- Diminution de la vitesse de cicatrisation des plaies
- Ecchymoses (bleus) faciles
- Saignements de nez
- Risque accru d'infection

Le pouvoir de la vitamine C

Certaines études ont suggéré que la vitamine C pouvait contribuer à réduire la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension. Cela est probablement dû aux effets antioxydants de la vitamine C qui éliminent les radicaux libres, des substances nocives qui nuisent au bon fonctionnement des cellules et augmentent le risque de maladies telles que les maladies cardiaques et le cancer. Consultez toujours votre médecin avant de commencer à prendre des supplémentations en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 11 : Vitamine D

La vitamine D contribue à votre santé générale en :

- Aidant l'organisme à absorber le calcium
- Construisant et maintenant des os et des dents solides

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine D ?

La vitamine D est naturellement présente dans très peu d'aliments et se trouve le plus souvent dans des aliments enrichis où elle a été ajoutée. Contrairement à d'autres vitamines, votre corps a la capacité de produire de la vitamine D lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil. Au Canada, la lumière du soleil n'est pas toujours fiable. Par conséquent, si vous n'arrivez pas à obtenir de la vitamine D par l'alimentation, vous devriez consulter votre médecin au sujet de la supplémentation. Essayez quelque chose de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine D !

Les sources végétales comprennent :

- Margarine
- Boissons végétales enrichies

Les sources animales comprennent :

- Poissons gras tels que : saumon, omble chevalier, truite arc-en-ciel
- Jaune d'œuf
- Lait

Comment allez-vous intégrer la vitamine D dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque vous n'avez pas assez de vitamine D ?

Les carences en vitamine D sont fréquentes, surtout si vous vivez au Canada. Les symptômes d'une carence en vitamine D sont les suivants :

- Douleur musculaire
- Douleur au niveau des os
- Sensation de picotement dans les mains ou les pieds
- Faiblesse musculaire

Le pouvoir de la vitamine D

Il existe de plus en plus de preuves suggérant que de faibles taux de vitamine D peuvent augmenter le risque de sclérose en plaques (SEP), une maladie auto-immune qui affecte le cerveau et le système nerveux. Les résultats préliminaires concernant la supplémentation en vitamine D pour améliorer les symptômes de la sclérose en plaques sont mitigés et des recherches supplémentaires sont nécessaires. Consultez toujours votre médecin avant de commencer une supplémentation en vitamines.

VITAMINES VITALES

Jour 12 : Vitamine E

La vitamine E contribue à votre santé générale en:

- Aidant l'organisme à fabriquer des globules rouges, nécessaires à l'apport d'oxygène dans le corps.
- Aidant l'organisme à absorber le fer

Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine E ?

La meilleure source de vitamine E est le germe de blé, la partie de la baie de blé qui germe pour devenir une nouvelle plante. Si le germe de blé ne vous convient pas, ne vous inquiétez pas : il existe de nombreux autres aliments riches en vitamine E que vous pouvez essayer. Essayez l'un des aliments de la liste ci-dessous pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine E !

Les sources végétales comprennent :

- Noix
- Graines de Tournesol
- Margarine à l'huile de maïs
- Huiles végétales pressées à froid
- Légumes à feuilles vertes
- Grains de céréales
- Légumes - betterave, chou vert, moutarde, navet
- Patates douces
- Avocat
- Asperges
- Igname

Les sources animales comprennent :

- Foie
- Oeufs
- Mayonnaise

Comment allez-vous intégrer la vitamine E dans votre journée ?

Prenez le temps d'écrire une idée ou une recette qui met en vedette l'un des délicieux aliments énumérés ci-dessus.

Que se passe-t-il lorsque l'on manque de vitamine E ?

Les carences en vitamine E sont relativement rares. Une supplémentation peut s'avérer nécessaire chez les personnes souffrant de troubles digestifs tels que la maladie de Crohn ou la maladie coeliaque et qui ont des difficultés à absorber les nutriments par le biais des aliments. Les symptômes d'une carence en vitamine E sont les suivants :

- Faiblesse musculaire
- Perte de masse musculaire
- Mouvements anormaux des yeux
- Problèmes de vision
- Marche instable

Le pouvoir de la vitamine E

La recherche suggère que la vitamine E peut aider à réduire les symptômes d'anxiété, de dépression, de fringales et de rétention d'eau associés au syndrome prémenstruel (SPM). Consultez toujours votre médecin avant de commencer une supplémentation en vitamines.



Félicitations d'avoir terminé le défi **Vitamines vitales**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

