

Les règles d'or de la supplémentation en vitamines et minéraux

Quelles questions poser ?

	VITAMINES ET MINÉRAUX CONCERNÉS	LES RAISONS DE LA SUPPLÉMENTATION
Etes-vous enceinte ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine B9 • Vitamine D • Vitamine A • Fer 	<ul style="list-style-type: none"> • Afin de prévenir les risques de malformation du tube neural du bébé. • Surtout en hiver où la quantité de soleil est insuffisante pour la fabriquer afin de prévenir les problèmes de formation du squelette du bébé. • Indispensable aux premiers stades de développement de l'embryon et du fœtus. • Afin de couvrir les besoins placentaires et fœtaux. Des suppléments peuvent s'avérer nécessaires dans la deuxième partie de la grossesse.
Est ce un nourrisson ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine K • Vitamine D 	<ul style="list-style-type: none"> • Les enfants allaités doivent en prendre en supplément pendant au moins 3 mois afin d'éviter les hémorragies dues à une immaturité intestinale qui ne permet pas la fabrication de vitamine K. Le lait maternisé est enrichi en vitamine K. • Afin d'éviter le rachitisme (retard dans la croissance). Indispensable pour les nourrissons qui ne peuvent bénéficier d'une légère exposition au soleil (bébés nés en hiver, par exemple).
Est ce un enfant entre 2 et 12 ans ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine D • Calcium 	<ul style="list-style-type: none"> • Afin d'éviter le rachitisme. Jusqu'à l'âge de 4 ans, un apport quotidien sous forme de supplément est nécessaire. De 4 à 12 ans, on conseille un apport supplémentaire en hiver. • Afin d'éviter des problèmes osseux. Un minimum de 500 à 1 200 mg par jour est nécessaire.
Est ce un adolescent ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine D, Calcium • Fer 	<ul style="list-style-type: none"> • Les besoins nutritionnels sont très importants et les habitudes alimentaires sont souvent déséquilibrées. • C'est aussi une période de forte croissance.
Est ce une personne âgée ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine D • Calcium • Vitamine B12 • Vitamines A et E • Vitamines B6, B9, B12 • Vitamine C • Autres vitamines et minéraux 	<p>L'âge amène souvent une perte de goût, l'appétit diminue, l'isolement entraîne parfois une alimentation pauvre et peu variée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vu l'exposition moins importante au soleil. • Surtout chez la femme après la ménopause. Une carence en calcium et en vitamine D combinée favorise l'ostéoporose. • Risque plus important de développer une maladie d'Alzheimer en cas de déficience. • Pour leurs propriétés antioxydantes permettant de lutter contre le vieillissement. • Afin de favoriser la fabrication des globules rouges du sang et elles interviennent dans la protection cardio-vasculaire. • Afin de stimuler les défenses de l'organisme et pour son action antioxydante. • Les manques en autres vitamines et minéraux dépendent de l'équilibre alimentaire.
Etes-vous un sportif de haut niveau ? Faites-vous du sport au moins 3 fois par semaine ?	<ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B9) • Certaines vitamines hydrosolubles (B1, B2, B5, B6, C) • Les vitamines antioxydantes (A, C, E) 	<p>Le sport nécessite une adaptation en apports vitaminiques et en minéraux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elles participent à l'utilisation des sucres, des protéines et des lipides pour fournir l'énergie indispensable aux muscles. • Les besoins sont proportionnels à la dépense énergétique. • Elles luttent contre la formation des radicaux libres liée à l'intense activité musculaire. Elles limitent également les phénomènes inflammatoires dus aux microtraumatismes comme les tendinites et les œdèmes.
Etes-vous fatigué ? Avez-vous une perte d'appétit ? Avez-vous une moins bonne résistance aux infections ?	<ul style="list-style-type: none"> • Ensemble des vitamines et minéraux 	<ul style="list-style-type: none"> • De petites déficiences entraînent de la fatigue, une fragilité face aux agressions extérieures (stress, infections).
Fumez-vous ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C, vitamines B6, vitamine E 	<ul style="list-style-type: none"> • Le tabac accélère la dégradation des vitamines dans l'organisme.
Avez vous des problèmes d'alcoolisme ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines du groupe B, vitamine E 	<ul style="list-style-type: none"> • L'excès d'alcool provoque une dénutrition et des carences sévères. La diminution des apports alimentaires réduit les apports en vitamines et minéraux.
Suivez-vous un régime amaigrissant ?	<ul style="list-style-type: none"> • Surtout les vitamines liposolubles 	<ul style="list-style-type: none"> • Suite à l'éviction de tout aliment comportant des graisses.
Etes-vous végétarien ?	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines B12, Fer 	<ul style="list-style-type: none"> • La suppression partielle ou totale de la viande peut entraîner des déficiences.
Votre alimentation est-elle peu variée ?	<ul style="list-style-type: none"> • Ensemble des vitamines et minéraux 	<ul style="list-style-type: none"> • Des déficiences peuvent apparaître.