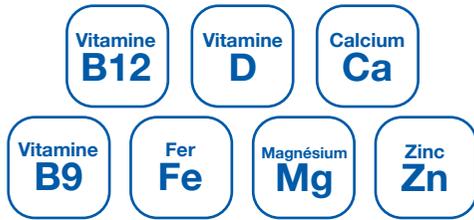


# Vitamines et minéraux

Notre organisme a besoin d'un apport quotidien de vitamines et de minéraux divers pour bien fonctionner. Nous examinons ci-dessous sept des éléments nutritifs les plus importants de votre régime alimentaire.



## Vitamine D

### SOURCES LES PLUS COURANTES

#### Lait et substituts

lait · yogourts enrichis  
boissons de soja et de riz enrichies

#### Viandes et substituts

poissons gras : saumon, thon · jaunes d'oeuf

- ▶ Notre organisme produit de la vitamine D par exposition au soleil. Au Canada, nous devons compter sur la nourriture et les suppléments pour en obtenir un apport. C'est dû au fait que notre exposition au soleil est trop limitée en hiver et que nous nous en protégeons en été, ce qui empêche notre peau d'absorber la vitamine D.
- ▶ La vitamine D interagit avec le calcium pour aider à maintenir les os et les dents en santé.



## Folate Vitamine B9

### SOURCES LES PLUS COURANTES

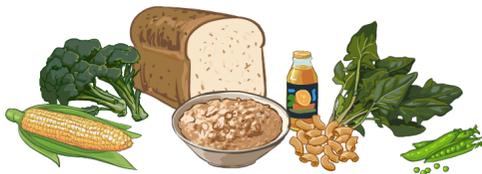
#### Légumes et fruits

épinards · pois  
brocoli · maïs · bananes  
fraises · jus d'orange

#### Produits céréaliers

pâtes alimentaires  
de grains entiers

- ▶ Une des vitamines B (vitamine B9).
- ▶ Aide à prévenir l'anémie.
- ▶ Maintient la santé des vaisseaux sanguins et du cœur.
- ▶ Réduit les risques de certaines déficiences congénitales comme le spina bifida.
- ★ **NB:** Le folate est la forme présente dans les aliments tandis que l'acide folique est celle retrouvée dans les suppléments.



## Magnésium Mg

### SOURCES LES PLUS COURANTES

#### Produits céréaliers

céréales entières

#### Viandes et substituts

légumineuses  
(haricots, pois, lentilles)  
noix et graines · poisson

- ▶ Interagit avec d'autres minéraux afin de maintenir la santé du cœur en régularisant la tension artérielle.
- ▶ Aide l'organisme à décomposer les glucides, les matières grasses et les autres éléments nutritifs en vue de la production d'énergie.



## Vitamine B12

### SOURCES LES PLUS COURANTES

#### Lait et substituts

lait · yogourt · fromage

#### Viandes et substituts

viande · poisson  
volaille · foie · oeufs  
boisson de soja enrichies

- ▶ Interagit avec le folate, aussi appelé vitamine B9, pour former de nouvelles cellules.
- ▶ Favorise la formation de cellules sanguines saine
- ▶ Assure le bon fonctionnement des nerfs.



## Calcium Ca

### SOURCES LES PLUS COURANTES

#### Lait et substituts

lait (tous les types)  
yogourt · fromage

#### Légumes et fruits

chou frisé · brocoli  
haricots (petits haricots blancs)  
choux de bruxelles

- ▶ Le calcium est le principal élément nutritif nécessaire aux os et aux dents.
- ▶ Quand notre apport de calcium est insuffisant, notre organisme s'alimente des réserves de calcium dans les os, ce qui les affaiblit.



## Fer Fe

### SOURCES LES PLUS COURANTES

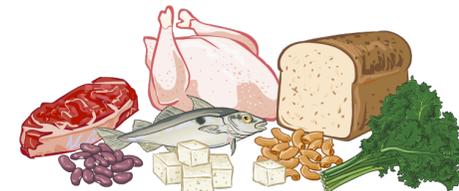
#### Produits céréaliers

pain de grains entiers  
céréales enrichies

#### Viandes et substituts

viande · poisson · volaille  
huîtres · palourdes  
foie de boeuf · tofu œufs

- ▶ Important pour le développement du cerveau
- ▶ Contribue à la formation de l'hémoglobine dans les globules rouges qui transportent l'oxygène des poumons à l'organisme.
- ▶ Présent sous forme hémique (que l'organisme peut plus facilement utiliser) et non hémique.
- ▶ Le fer non hémique doit être pris avec la vitamine C afin que l'organisme puisse en assimiler une plus grande part.



## Zinc Zn

### SOURCES LES PLUS COURANTES

#### Viandes et substituts

fruits de mer · viande  
haricots · lentilles

- ▶ Renforce le système immunitaire.
- ▶ Favorise la guérison des plaies.
- ▶ Favorise la croissance et le développement qui s'effectuent normalement.

