



OLIGO-ELEMENTS ET VITAMINES

VITAMINE D

- Importance des apports en Vit D, surtout pour les personnes immigrées
- Exposition solaire: protéger le visage et les mains
- S'exposer le corps entier pas plus de 15 minutes par jour
- Dosage idéal sur bilan biologique: 30 à 100 ng/ml
- Idéalement supplémentation journalière sinon tous les mois
- Sources: saumon, sardines, laitages, chocolat noir (minimum 70%), jaunes d'œufs

CALCIUM

- Manger peu salé et adopter une alimentation diversifiée type méditerranéenne
- 1g par jour
- Boire beaucoup d'eau
- Si végétalien: eaux minérales ou laits végétaux enrichis

FER

- Pour bien absorber le fer, il faut de la vitamine C (fruits et légumes)
- Attention le café diminue l'absorption de fer, si carence: prendre son café à jeun
- Supplémentation: 60 mg une à deux fois par jour

ZINC

- Oléagineux
- Fruits de mer
- Viandes
- Cacao
- Céréales complètes

sources ++

OMEGAS 3

- En compléments alimentaires: max 2g par jour
- Origine des algues
- Consommer de l'huile d'olive tous les jours (1 cuillère à soupe environ)

POTASSIUM

- Norme sur le bilan biologique: 3,5 à 5 mmol/L
- Source alimentaire: cacao, légumineuses, noix, légumes, fruits

MAGNESIUM

- Privilégier des hauts riches (ex: Hepar)
- Compléments alimentaires: citrate de magnésium ou mélange de magnésium
- Dosage idéal sur le bilan biologique: 18-22mg/L
- Aliments riches en magnésium: algues, sel marin gris, herbes aromatiques, graines de courge et de tournesol, noix du Brésil, chocolat noir (70% minimum), oléagineux (amandes ou noix de cajou), graines de chia et de lin, germes de blé, céréales complètes

VITAMINE C

- Persil
- Agrumes
- Kiwi
- Fraises
- Poivrons

sources ++