

Les vitamines

Vitamine A

La **vitamine A** est importante pour la qualité de la vision et l'immunité.

Où en trouver ?



Vitamine B1

La **vitamine B1** joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?



Vitamine B2

La **vitamine B2** est une vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant.

Où en trouver ?



Vitamine B3

La **vitamine B3** nous aide à nous procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau.

Où en trouver ?



Vitamine B5

La **vitamine B5** intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?



Vitamine B6

La **vitamine B6** intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau, de l'hémoglobine. Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine, elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine, une substance toxique lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau.

Où la trouver ?



Vitamine B8

La **vitamine B8** sert à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose.

Où la trouver ?



Vitamine C

La **vitamine C** est un antioxydant qui nous protège des dégâts de l'oxygène, directement et indirectement en régénérant un autre antioxydant, la vitamine E. Elle renforce la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse de collagène. Elle soutient l'activité du cerveau en l'aidant à fabriquer plusieurs messagers chimiques dont la noradrénaline. Elle favorise l'absorption du fer mais aide à se débarrasser des métaux toxiques comme le plomb. Elle intervient dans la synthèse de la carnitine, qui aide à brûler les graisses pour fournir de l'énergie. Elle joue un rôle dans le métabolisme du cholestérol et la synthèse des acides biliaires.

Où la trouver ?

