

c. Les suppléments de vitamines et de minéraux

MODULE 5

Beaucoup de gens pensent qu'en prenant des suppléments de vitamines et de minéraux, ils n'ont pas à s'inquiéter de ce qu'ils mangent. C'est faux, car votre corps a besoin de plus de 50 sortes de vitamines et de minéraux chaque jour. Aucun supplément de vitamines ou de minéraux ne peut vous apporter tout cela dans les quantités nécessaires.



Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez changer vos habitudes alimentaires afin de favoriser une meilleure santé, il est possible que vous deviez prendre des suppléments. Ne prenez pas de vitamines ou tout autre supplément sans en parler d'abord à un fournisseur de services de santé, une infirmière, une nutritionniste en santé publique ou une diététiste professionnelle.

Si vous avez besoin d'un supplément, prenez-le comme si c'était un médicament. Suivez les directives et gardez-le hors de la portée des enfants.

N'oubliez pas que même le meilleur des suppléments ne remplacera pas une alimentation saine.