



La vitamine E

Fortement antioxydante, elle améliore la réponse immunitaire et protégerait des infections bactériennes, notamment respiratoires, surtout chez les seniors, dont les défenses sont naturellement moindres.

Où la trouver dans l'alimentation ?

Essentiellement dans les matières grasses comme les huiles (colza, maïs, olive, tournesol, arachide), dans les germes de blé (qu'on peut parsemer sur ses soupes et salades) et dans les oléagineux (amande, noisette, graine de tournesol, pignon de pin, cacahuète).

Plusieurs essais cliniques tendent à démontrer qu'une supplémentation en vitamine E pourrait améliorer la réponse immunitaire des personnes âgées : abordez la question avec votre médecin si vous avez plus de 70 ans. Enfin, sachez que le fait de fumer augmente le besoin de l'organisme en vitamine E.

Vitamine D : faites le bon choix



La précieuse vitamine D3 est ici associée à de l'huile de lin pour une meilleure assimilation. 1 goutte apporte 400 UI, on en prend 1 à 5 par jour. **Quanta VitD 2000 UI, PhytoQuant, 10,50 € le flacon de 10 ml. Plus d'infos sur phytoquant.net**



Bio et végane, issue du lichen, cette vitamine fabriquée en France est présentée en comprimés (et pilulier recyclé et recyclable!) de 1000 UI chacun. **Vitamine D3 bio, Biocyte, 16,90 € la boîte de 30 comprimés (1 par jour). Plus d'infos sur biocyte.com**



Naturelle, issue de la lanoline et mélangée à de l'huile de colza, elle apporte 500 UI par goutte (maximum 2 pour les enfants, 4 pour les adultes) à un prix très attractif. **Vitamine D3, Fleurance Nature, 7,30 € le flacon de 15 ml. Plus d'infos sur fleurancenature.fr**