

Vitamines – jamais assez?

Croire que plus on en prend, plus on se fait du bien, est une erreur. Car la plupart des vitamines étant hydrosolubles, l'excédent absorbé est spontanément éliminé. La surconsommation de certaines vitamines peut même s'avérer dangereuse. C'est le cas, en particulier, des vitamines A et D qui sont toutes les deux stockées par l'organisme. Un surdosage peut entraîner toutes sortes de symptômes allant des maux de tête à l'obstruction des vaisseaux. Une alimentation équilibrée suffit généralement à couvrir notre besoin en vitamines. Si l'on prend néanmoins des préparations vitaminées, il ne faut pas dépasser la dose recommandée.

