

# VITAMINE E

## Son rôle

**La vitamine E est une vitamine antioxydante**

- Elle entre dans la composition des membranes biologiques.
- Elle a des propriétés anti-veillessement en piégeant les radicaux libres.
- Elle joue un rôle dans la prévention des cancers (en association avec la vitamine C), des maladies cardiovasculaires (en diminuant le mauvais cholestérol), de la maladie d'Alzheimer, de la cataracte, etc...

**Apports nutritionnels conseillés en vitamine E :**

# 12mg/jour

**Conséquences d'une déficience en vitamine E :**

- Faiblesse musculaire
- Perte de réflexes
- Vulnérabilité aux infections
- Baisse de la vision

**> 12mg de vitamine E sont apportés par :**

(1 cuillère à soupe = 10g - 1 cuillère à dessert = 5g)

### Matieres grasses

- > 2 c à soupe d'huile de tournesol
- > 4 c à soupe d'huile de pépins de raisin
- > 4 c à soupe d'huile de maïs
- > 8 c à soupe d'huile de colza
- > 8 c à soupe d'huile de soja

### Fruits secs et oleagineux

- > Amandes : 50gr
- > Noisettes : 60gr
- > Abricots secs : 300gr