

LE ROLE DE LA VITAMINE E

La **vitamine E** est un puissant antioxydant dont la principale fonction est de protéger le corps des dommages causés aux cellules. La **vitamine E** peut également contribuer à maintenir en santé le système immunitaire **et** à protéger des maladies chroniques, comme les maladies du cœur **et** le cancer.

LE ROLE DE LA VITAMINE E DANS L'ORGANISME

La principale fonction de la vitamine E est sa capacité **antioxydante** : elle protège les membranes des cellules de l'organisme, les protéines, les lipides et l'ADN en piégeant les radicaux libres et en empêchant leur propagation. De cette manière, elle empêche notamment **l'oxydation du mauvais cholestérol LDL, qui se dépose alors moins facilement dans les artères.**

De nombreuses études ont montré qu'une alimentation **naturellement riche en vitamine E avait un effet cardioprotecteur.** Cet effet n'a pas pu être montré pour la vitamine E prise sous forme de supplément, qui n'est pas la même forme que celle dans les aliments.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE E

La **carence en vitamine E** peut causer une altération des réflexes **et** de la coordination, des difficultés à marcher **et** une faiblesse musculaire. Les bébés prématurés **et** carencés peuvent développer une forme grave d'anémie.

LES ALIMENTS RICHE EN VITAMINE E

Aliments les plus riches en vitamine E	mg/100g
Huile de tournesol	56
Margarine	43
Huile de pépins de raisin	32

Germe de blé, noisette, amande	20-25
Huile d'arachide, Huile de colza, Huile de soja	15-20
Huile d'olive, huile de noix	10-15
Cacahuète, anguille, huile de poisson	5-10
Noix, beurre, jaune d'œuf, pissenlit	2-5
Epinard, asperge, pois chiche, cresson, marron, brocoli, tomate, saumon fumé, omelette, pain complet	1-2