## 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 nombreuse 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