

## A quoi ça sert ?

## Où la trouver ?

### Vitamine B9

Transmission nerveuse  
Production d'ADN  
Métabolisme des acides aminés  
Prévention des cancers



### Vitamine B12

Renouvellement des cellules  
Formation du sang  
Bon fonctionnement des neurones



### Vitamine C

Fonction antioxydante  
Renforcement de la peau, des tissus et des os  
Absorption du fer et élimination des métaux toxiques



### Vitamine D

Fixation du calcium et santé des os  
Prévention des maladies auto-immunes  
Pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire

