

QUESTION DIET

Faut-il consommer plus de vitamines quand on est fumeur ?

Le tabagisme entraîne une augmentation des besoins en zinc (huîtres, bœuf, œufs, produits laitiers) et en vitamine B9 (légumes verts, fruits, fromages). Dès 10 cigarettes par jour, le fumeur doit consommer plus de vitamine C car les besoins augmentent fait de ses propriétés anti-oxydantes. Or les fumeurs mangent généralement moins de fruits et légumes, principaux fournisseurs de cette vitamine, que les non-fumeurs. Le Programme national nutrition santé recommande au moins 5 fruits et légumes par jour (soit un minimum de 400 g au total par jour), les fumeurs choisissant en priorité les fruits les plus riches : orange, pamplemousse, clémentines, kiwi. **(Nutrinenews)**