



Table des Matières

Introduction	5
Qu'est qu'un CA ?	9
La réglementation européenne des CA	11
Qu'est-ce qu'une allégation ?	15
Comment étudier les effets des CA ?	19
Qui consomme des CA ?	23
Les vitamines	31
Les aliments fortifiés	39
Les insuffisances en Vits existent-elles dans les pays développés ?	43
Ce que l'on sait	47
<i>La Vit A et les caroténoïdes</i>	47
<i>La Vit D</i>	51
<i>La Vit B1 ou thiamine</i>	56
<i>La Vit B2 ou riboflavine</i>	56
<i>La Vit B3 ou Vit PP ou niacine</i>	57
<i>La Vit B5 ou acide pantothénique</i>	58
<i>La Vit B6 ou pyridoxine</i>	58
<i>La Vit B8 ou biotine</i>	59
<i>La Vit B9 (folates et acide folique)</i>	60
<i>La Vit B12 ou cobalamine</i>	62
<i>La Vit C ou acide ascorbique</i>	63
<i>La Vit E</i>	64
<i>La Vit K</i>	66
<i>Les multiVits</i>	67
Conclusion. La nutrivigilance	71