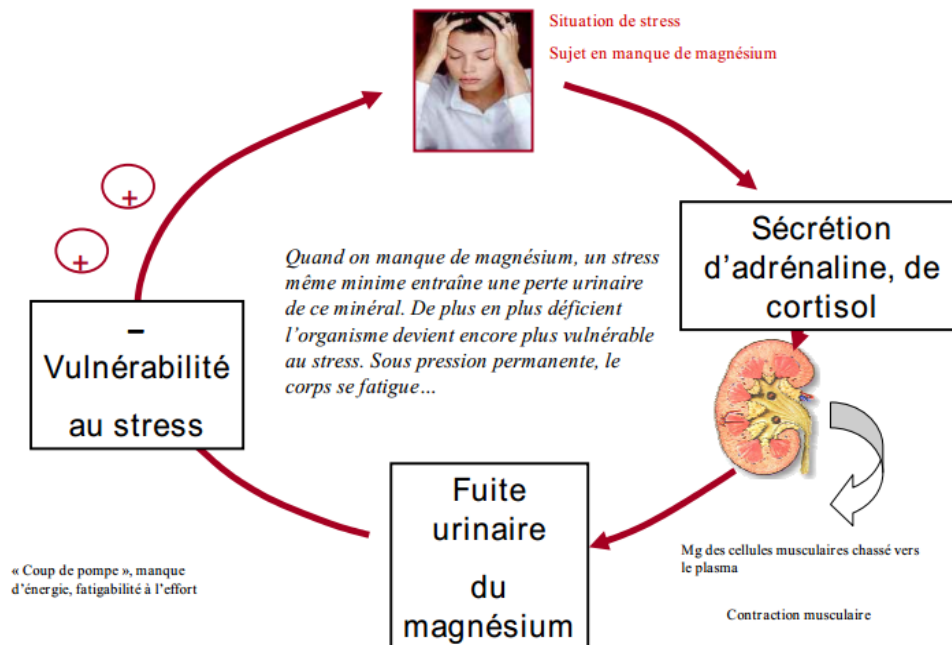


Déficit en magnésium : Le « cercle vicieux » du stress



LA VITAMINE B3 (NIACINE)

Produite à partir de tryptophane, stabilisateur de l'humeur, réduction du stress.

LA VITAMINE B6

Elle sert aussi à créer de la sérotonine et de la mélatonine.

LA VITAMINE D

Corrélation entre somnolence excessive et carence en vitamine D. Il faut s'exposer au soleil. Une vingtaine de minutes suffit. Si le temps est capricieux, on pourra alors se tourner vers l'alimentation : saumon, thon, foie de morue...

LE MAGNÉSIUM

Lutter contre le stress et les insomnies.

L'OMS recommande 460 milligrammes /jour.

LE POTASSIUM

Hypokaliémie source d'insomnie.