

# nutrition



## La vitamine B contre la pollution

Selon une étude américaine publiée dans *Scientific Reports*, un cocktail de vitamines B6 (poissons gras, volailles, pommes de terre), B9 (foie, fruits secs, légumes verts) et B12 (fruits de mer, produits laitiers) pris pendant 4 semaines pourrait atténuer les effets toxiques de la pollution atmosphérique sur le système immunitaire et cardiovasculaire.