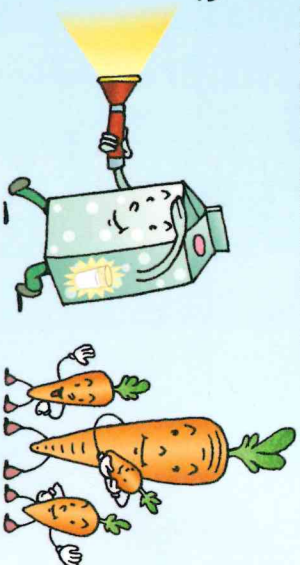


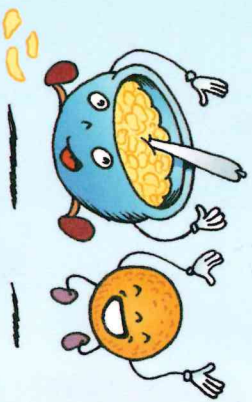
# Les vitamines

Les vitamines sont des nutriments qui contribuent à notre bonne santé. On en trouve dans de nombreux aliments.

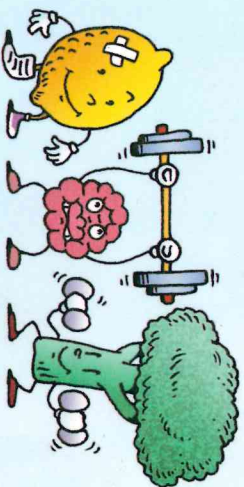
La vitamine A aide à grandir et à voir dans le noir.



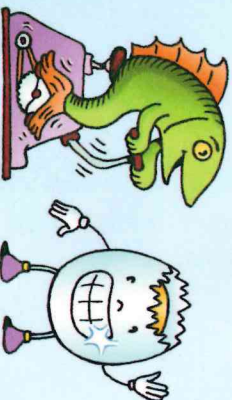
La vitamine B donne de l'énergie pour être actif.



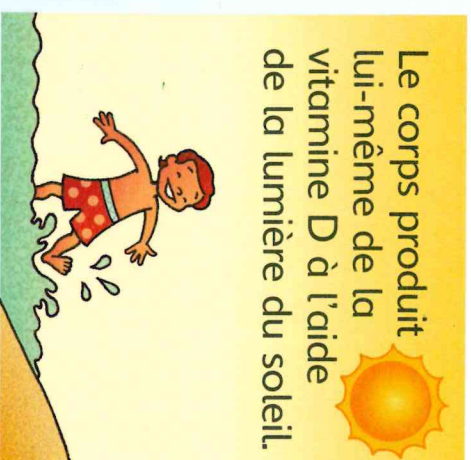
La vitamine C permet au corps de guérir et aux muscles de se développer.



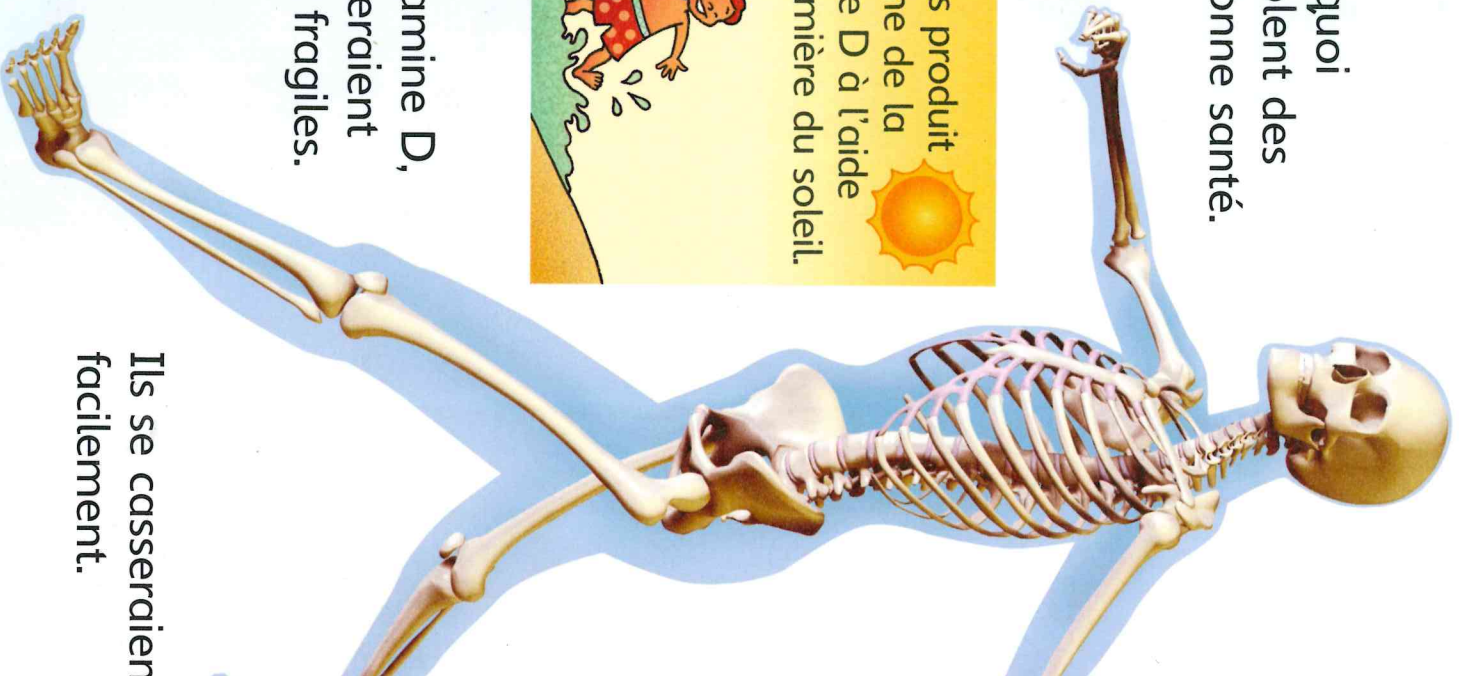
La vitamine D renforce les os et les dents.



Voici à quoi ressemblent des os en bonne santé.



Sans vitamine D, nos os seraient mous et fragiles.



Ils se casseraient facilement.