

Vitamin D 800

20 µg



juste 1 x par jour

Vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.

Vitamine D



Fonctions

La vitamine D joue un rôle important pour la croissance et le développement sain des os et des dents, que ce soit pendant l'enfance ou au grand âge. Le calcium est la substance de base des os. Mais le corps a besoin de vitamine D pour intégrer le calcium aux os. Vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.



Sources

Les rayons solaires sont la source naturelle la plus importante de vitamine D. À l'aide des rayons solaires, notre peau transforme des molécules apparentées au cholestérol en vitamine D. Cette production endogène

de vitamine D contribue environ à 90 % à l'apport en vitamine D.

En été, des séjours quotidiens de courte durée à ciel ouvert – 20 minutes vers midi – suffisent, même si seuls le visage et les mains sont exposés aux rayons solaires. Cela ne fonctionne toutefois qu'en l'absence d'une protection solaire. Pendant les mois d'hiver (de novembre à avril), l'intensité des rayons UV est insuffisante.



Nous ne pouvons que difficilement couvrir les besoins par notre nutrition. Il existe très peu d'aliments présentant une forte teneur en vitamine D (p.ex. les poissons gras comme le hareng ou le saumon). C'est pourquoi l'Office fédéral de la sécurité alimentaire recommande l'utilisation d'un complément alimentaire assurant l'apport de ce nutriment vital, surtout pendant les mois d'hiver.



Personnes âgées

Une dose journalière plus élevée, sous forme de complément alimentaire, est recommandée à partir de la soixantaine. En effet, la capacité de synthèse de vitamine D dans la peau diminue avec l'âge. Les personnes âgées ont donc davantage besoin d'un apport alimentaire de vitamine D. De plus,

un âge croissant est généralement associé à une tendance à passer moins de temps au grand air, et donc d'exposer la peau moins souvent ou moins longtemps aux rayons solaires. Cela contribue à réduire la production endogène de vitamine D dans la peau.

Recommandations pour les adultes*

18 à 60 ans	600 UI ou 15 µg par jour
à partir de 60 ans	800 UI ou 20 µg par jour

UI = unité internationale, µg = microgramme

D'après l'état actuel des connaissances, les adultes peuvent consommer jusqu'à **4000 UI (ou 100 µg) de vitamine D par jour** pendant une période prolongée sans effets négatifs pour la santé.

*Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

Vitamin D 800

Vitamin D 800 est un complément alimentaire avec vitamine D3 (cholécalférol).

Un comprimé à mâcher au goût agréable de citron vert contient 20 μg (800 UI) de vitamine D, correspondant à la dose journalière recommandée aux personnes à partir de 60 ans.



Utilisation et posologie

1 comprimé par jour

Il est recommandé de prendre la vitamine D pendant ou juste après un repas, étant donné que la vitamine D est liposoluble. Elle est donc mieux assimilée en présence de gras

ses alimentaires.

La prise de vitamine D ne présuppose pas forcément une prise de calcium parce que la vitamine D favorise l'assimilation du calcium alimentaire.





Vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.

Disponible en pharmacies et drogueries.
Distribution: Hänseler AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER 
SWISS PHARMA

www.haenseler.ch
61700113/01