



Vitamine D3

100% d'origine végétale

Renforce le système immunitaire et améliore la santé musculo-squelettique

	1 unité	3 + 1 gratuite
25 mcg (1000 UI) / 60 gélules	14,00 €	42,00 €
5 mcg (200 UI) / 60 gélules	14,00 €	42,00 €

PRINCIPALES INDICATIONS :

Buccodentaire, Capital osseux, Immunitaire (anti-microbes, stimulation des défenses naturelles), Muscles et Squelettes, Performances sportives (douleurs musculaires)

La **vitamine D** est une vitamine liposoluble essentielle au métabolisme du calcium qui intervient dans différentes fonctions cellulaires et participe à la prévention de différentes maladies.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans le fonctionnement normal du système immunitaire.

Une carence peut provoquer des maux hivernaux répétés qui, à leur tour, affaiblissent les défenses.

La vitamine D renforce l'immunisation de l'organisme et aide à combattre le rhume.

De plus, la vitamine D aide à garder des os sains et une carence augmente le risque d'ostéoporose.

La vitamine D peut être synthétisée dans la peau après une exposition aux rayons ultraviolets-B ou peut être obtenue grâce à l'alimentation, dans des aliments d'origine animale ou végétale.

Notre vitamine D3 (cholécalférol) d'origine végétale est 100% naturelle et convient aux végétariens et végétaliens. C'est la seule vitamine D3 enregistrée par la Vegan Society et la Vegetarian Society !

Allégations de santé reconnues par les organismes suivants :



La vitamine D contribue à une calcémie normale.

La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale.

La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore.

La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.

La vitamine D contribue au maintien d'une dentition normale.

Composition

INGRÉDIENTS :

Pour 1 gélule : 46,48,49,50,53 mg de vitamine D3 d'origine végétale (lichen) (sous forme de cholécalférol) (100 % AR*).

*AR : Apports de Référence.

Composition : maltodextrine, vitamine D3 d'origine végétale (lichen).

AUTRES INGRÉDIENTS : Gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practices). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

1 gélule par jour à prendre avec un demi-verre d'eau, après les repas.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENT :

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Informations détaillées

Qu'est-ce que la vitamine D ? Propriétés

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui joue un rôle essentiel dans la minéralisation des os en régulant les niveaux de calcium et de phosphore.

Sa principale fonction est de maintenir les concentrations de calcium et de phosphore au sein de valeurs nécessaires aux processus cellulaires, à la fonction neuromusculaire et à l'ossification. Elle intervient également dans la production rénale de la rénine, une enzyme impliquée dans la régulation de la pression sanguine (1).

La vitamine D **améliore la santé musculo-squelettique** (2) et une déficience sévère de cette vitamine peut entraîner un rachitisme chez les enfants, une douleur et une faiblesse musculaire, ainsi qu'une ostéomalacie (« os mous ») due à une déminéralisation des os (1). Vitamine D et système immunitaire

La vitamine D joue un rôle important dans le **système immunitaire** et cette vitamine a été mise en relation avec la réponse immunitaire innée (première ligne de défense dans la réponse immunitaire) des cellules épithéliales du poumon (cellules qui jouent un rôle important pour éviter la colonisation du poumon par des agents infectieux) (3). De plus, différentes études réalisées sur des adultes ont démontré une association des niveaux faibles en vitamine D avec une plus grande incidence d'infections respiratoires (3-5). Ainsi, une étude évaluant l'influence des niveaux de vitamine D avec l'apparition d'infections respiratoires chez des sportifs s'entraînant en hiver a conclu qu'il y avait une plus grande incidence de symptômes d'une infection du tractus respiratoire supérieur (mal de gorge, éternuements, fièvre...) chez ces individus avec des niveaux de vitamine D dans le sang plus bas (5). Comment obtient-on de la vitamine D ?

La vitamine D3 (cholécalférol) peut être synthétisée dans la peau après une exposition aux rayons ultraviolets-B (UV-B) ou peut être obtenue grâce à l'alimentation. Les champignons et les plantes synthétisent de l'ergostérol et les aliments d'origine animale apportent du 7-déshydrocholestérol. Après avoir reçu des ultraviolets, ces précurseurs se transforment respectivement en vitamine D2 (ergocalciférol) et en vitamine D3 (1). En plus des animaux, on a également identifié la présence de vitamine D3 dans certaines plantes et lichens (6-7).

Notre produit : Vitamine D3 pour végétaliens

Notre **vitamine D3 (cholécalférol)** convient aux **végétaliens**, car elle n'est pas d'origine animale, mais provient d'un lichen, un organisme provenant de la symbiose entre une algue et un champignon. Bibliographie

1. <http://pi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-D>
2. Gilaberte et al. (2011) Vitamin D: evidence and controversies. Actas Dermo-Sifiliográficas (English Edition) 102 (8):572-588.
3. Science et al. (2013) Low serum 25-Hydroxyvitamin D level and risk of upper respiratory tract infection in children and adolescents. Clin Infect Dis 57(3): 392- 397.
4. Berry et al. (2011) Vitamin D status has a linear association with seasonal infections and lung function in British adults. Br J Nutr 106(9): 1433-40.
5. He et al. (2013) Influence of vitamin D status on respiratory infection incidence and immune function during 4 months of winter training in endurance sport athletes. Exerc Immunol Rev 19: 86-101.
6. Jäpelt and Jakobsen (2013) Vitamin D in plants: a review of occurrence, analysis, and biosynthesis. Front Plant Sci 4: 136.
7. Wang et al. (2001) Provitamins and vitamins D2 and D3 in Cladina spp. over a latitudinal gradient: possible correlation with UV levels. J Photochem Photobiol-B 62.1 (2001): 118-122.