



TaFitNutri

La pleine conscience de ma santé

Vitamine D₃

800 UI

Contribue au maintien d'une ossature normale

LA VITAMINE REDECOUVERTE

L'identification de la vitamine D₃ n'est pas nouvelle : elle date de 1922 et la relation entre la prévention du rachitisme et la consommation d'huile de foie de morue a été mise en évidence dès la première moitié du XIX^{ème} siècle¹. De plus, les bénéfices de la vitamine D₃ sur l'absorption et la fixation des minéraux tels que le calcium et le phosphore sur les os sont connues de tous.

Cependant, les progrès de la Science et notamment le séquençage du génome humain ont mis en lumière de nouvelles propriétés de la vitamine D₃ : interactions avec le système immunitaire, processus de division cellulaire...

C'est pourquoi, l'intérêt pour la vitamine D₃ est croissant. Les experts sont en train de revoir à la hausse les recommandations des apports journaliers (alimentaires ou via les compléments alimentaires).

LA POPULATION EUROPEENNE : SITUATION DE CARENCE ET D'INSUFFISANCE

Les notions de carence et d'insuffisance sont définies en fonction du taux de calcidiol (25(OH)D₃) circulants² (Figure 1).

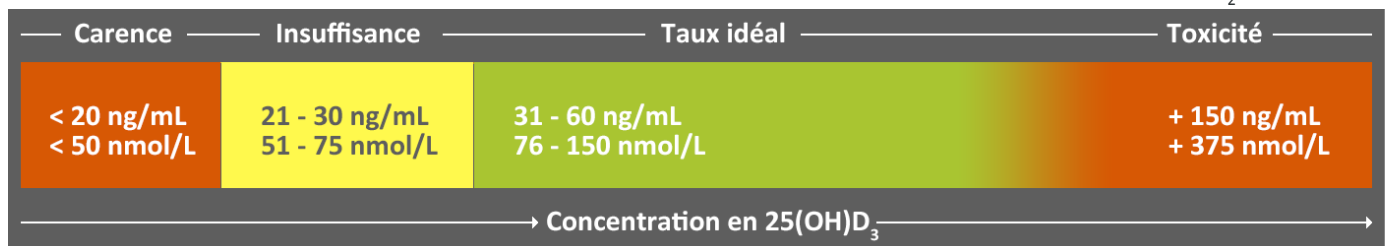


Figure 1 : Définition de l'insuffisance et de la carence en vitamine D₃

La prévalence est très élevée dans la population européenne : 21 à 39% des adultes européens sont carencés et 57 à 66 % sont en insuffisance^{3,4}.

Chez les personnes institutionnalisées (généralement peu exposées au soleil et avec une alimentation pauvre en vitamine D), l'insuffisance atteint 77 à 89 %^{5,6}.

LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE VITAMINE D

Ces situations de manque perturbent largement le fonctionnement normal de l'organisme :

- Le calcium étant moins bien absorbé et fixé, la calcémie est perturbée ce qui diminue la résistance des dents et des os.
- Le risque de chute est accru, la vitamine D ayant un effet positif sur l'anabolisme musculaire⁷.
- Le système immunitaire présente un certain nombre de dysfonctionnements dont une augmentation de sa sensibilité contre des cellules de l'organisme comme de certains antigènes. Cette propriété de modulation de la vitamine D₃ est liée à sa capacité d'induire l'expression de gènes régulateurs en se fixant spécifiquement à une séquence ADN : la séquence VDRE⁸.

COMPOSITION POUR 1 GOUTTE

Huile vierge de colza

Vitamine D₃ provenant de la lanoline naturelle

20µg (400% Apport Journalier Recommandé)

Antioxydant: Alpha-tocophérol

A CONSEILLER DANS LES CAS SUIVANTS

D3 est utile pour toutes les personnes présentant un risque d'insuffisance d'apports alimentaires ou de synthèse endogène par faible exposition au soleil. On peut toutefois la recommander plus particulièrement aux :

- Enfants
- Femmes enceintes et allaitantes
- Personnes ayant des troubles de l'absorption
- Personnes obèses
- Personnes à la peau noire ou peu exposée au soleil
- Personnes âgées (surtout si elles sont hospitalisées ou institutionnalisées).

POSOLOGIE

Agiter avant emploi. Diluer 1 à 3 gouttes par jour sur un bout de pain ou une c. c. de compote.

PRÉSENTATION

Flacon brun de 15 mL (340 gouttes). N° OSAV : 300425.

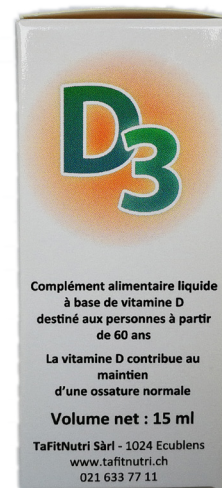
PRÉCAUTIONS D'USAGE

A conserver hors de la portée des enfants.

A conserver dans son emballage d'origine à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée, il est important d'avoir un mode de vie sain.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Tavera-Mendoza et J. White « La vitamine du soleil » Pour la Science mars 2008, p. 74-80
2. Holick, 2007, Vitamin D Deficiency. N Engl J Med; 357:266-81
3. Lips P., Hosking, Lippuner K. et al., The prevalence of vitamin D inadequacy amongst women with osteoporosis: an international epidemiological investigation. Journal of Internal Medicine 2006; 260: 245-254
4. Jungert Alexandra, Heinz J Roth, Monika Neuhauser-Berthold 2012. Serum 25-hydroxyvitamin D3, parathyroid hormone and blood pressure in an elderly cohort from Gemany: a cross-sectional study. Nutrition & Metabolism 2012, 9:20
5. Schilling, 2012. Epidemic Vitamin D Deficiency among Patients in an Elderly Care Rehabilitation Facility. Dtsch Arztebl Int 2012; 109(3): 33-8
6. Verhoeven V., K. Vanpuyenbroeck, M. Lopez-Hartmann, J. Wens, R. Remmen, 2012. Walk on the sunny side of life epidemiology of hypovitaminosis D and mental health in elderly nursing home residents
7. Armin Zittermann, Vitamin D in preventivemedicine: are we ignoring the evidence? British Journal of Nutrition (2003), 89, 552-572
8. Xavier Guillot, Luca Semerano, Nathalie Saidenberg-Kermanac'h et al., Vitamine D et inflammation, Revue du rhumatisme 78 (2011) 128-133

TaFitNutri Sàrl
1024 Ecublens
021 633 77 11 - info@tafitnutri.ch