



## VITAMINE D3

Zoom sur la formule



20 ml - 4 à 16 mois

**Immunité Ossature**

POUR 4 GOUTTES PAR JOUR

Vitamine D (extrait de la lanoline)	2000 UI*	1000% AR**
-------------------------------------	----------	------------

\*UI : Unité Internationale \*\*AR : Apports de Référence

1 goutte = 500 UI\*

ACL 6285447  
EAN 3760162132304

ORIGINE NATURELLE

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Non destiné aux enfants en bas âge et aux nourrissons.
- Déconseillé en cas d'hypercalcémie.
- Déconseillé en cas de maladie rénale.
- Afin d'éviter le surdosage, vérifier que le patient ne soit pas déjà complétement par des ampoules de vitamine D.

### POSOLOGIE

Enfant (entre 4 et 10 ans) : prendre 1 à 2 goutte(s) par jour.  
Adulte et enfant (+ de 10 ans) : prendre 1 à 4 goutte(s) par jour.

- Prendre le produit pur.
- La durée de traitement peut être prolongée sur plusieurs mois. Il est judicieux dans ces cas-là d'insérer des fenêtres thérapeutiques (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt).
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

## QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

## RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

# La vitamine D, une vitamine essentielle pour la santé osseuse et pour l'immunité

La **vitamine D3**, également connue sous le nom de **cholécalférol**, est une vitamine **liposoluble** cruciale pour de nombreux aspects de la santé humaine. Elle est surtout reconnue pour son rôle central dans l'**absorption du calcium** et le **maintien de la santé osseuse**, ainsi que pour son action sur le **système immunitaire**<sup>(1)</sup>.

Il existe plusieurs formes de vitamines D, très proches les unes des autres, dont les 2 principales sont :

- L'**ergocalciférol** ou **vitamine D2**, d'origine **non animale** : champignons, algues, levures.
- Le **cholécalférol** ou **vitamine D3**, d'origine **animale** (poissons gras, huile de foie de morue, produits laitiers), présent également dans le lichen, et synthétisé par la peau humaine lorsqu'elle est exposée aux rayons UVB du soleil.

La vitamine D active présente dans l'organisme peut provenir :

- d'une **synthèse endogène** à partir du cholestérol.
- d'un **apport par l'alimentation** de cholécalférol ou d'ergocalciférol.

La **synthèse endogène** permet de satisfaire à elle seule **85 à 90% des besoins en vitamine D** de l'organisme. Pour cela, une **exposition solaire raisonnée** mais régulière de 20 minutes tête et bras nus est nécessaire. Les **10 à 15% restants** des besoins de l'organisme seront satisfaits essentiellement grâce aux **apports alimentaires**.

La vitamine D3 est présente en **grande quantité dans les poissons gras** (sardines, harengs, maquereaux, saumon, morue...) et dans une moindre mesure dans le lait, les

abats (foie de veau), le jaune d'œuf et le fromage.

Les modes de vie et de travail ont évolué, impliquant une **diminution de l'exposition solaire** pour une majeure partie de la population, et entraînant une **chute du taux moyen de vitamine D sérique** de cette population. D'où l'importance, dans certains cas, d'une complémentation.

## La carence en vitamine D

La **carence** en vitamine D est principalement liée à une **exposition insuffisante à la lumière du soleil**. Ceci est d'autant plus vrai chez les **personnes âgées**, car la capacité de l'organisme à absorber ou synthétiser la vitamine D diminue avec l'âge.

Une carence en vitamine D peut entraîner divers problèmes de santé, notamment :

- **Fragilité osseuse** liée à une déminéralisation de l'os (rachitisme chez les enfants, ostéomalacie chez l'adulte, ostéoporose et risque de fracture chez les personnes âgées).
- **Douleurs et faiblesses musculaires**.
- **Fatigue chronique**.
- **Troubles de l'humeur**, peut être un facteur de risque de dépression (dépression saisonnière qui survient en hiver lorsque l'ensoleillement est plus faible).

L'apport de référence pour la vitamine D est de 5 µg par jour, et l'apport satisfaisant pour un adulte de 15 µg par jour<sup>(2)</sup>.

## Comprendre la formule DAYANG

### VITAMINES

*Allégation Art. 13.1 : la vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire*<sup>(1)</sup>. *Condition pour alléguer* : contenir au moins 15% des AR\* journaliers.

*Allégation Art. 13.1 : la vitamine D participe aussi à l'absorption et l'utilisation normales du calcium*<sup>(2)</sup> et du phosphore. Elle contribue au maintien d'une ossature normale. *Condition pour alléguer* : contenir au moins 15% des AR\* journaliers.

D

Vitamine D

Immunité	+
Système osseux / ossature	+

## Compléter le conseil

### CONSEILS ASSOCIÉS

- Il existe également le produit Vitamine D3 2000 UI\* enrichie en zinc (origine lanoline) DAYANG en comprimés et Vitamine D3 2000 UI\* (origine lichen) DAYANG en spray pour permettre une autre forme d'apport.
- Attention à ne pas associer de supplémentation en vitamines D sous plusieurs formats et d'être vigilants concernant les médicaments pris par le patient (ampoules de vitamine D par exemple, et des patients âgés souvent déjà supplémentés par une association calcium / vitamine D pour limiter le risque d'ostéoporose).



Il est important de savoir qu'un **taux sérique adéquat de vitamine D** est **essentiel pendant la grossesse**. Il permet une **bonne santé maternelle** et un **bon développement du fœtus**, et pourrait favoriser la prévention de complications tant pour la mère (diabète gestationnel, prééclampsie...) que pour le fœtus (prématurité, pathologies tissu-spécifiques...).

Les **nourrissons** et les **enfants** devant faire attention à leur exposition au soleil, il peut être intéressant de **poursuivre la supplémentation en vitamine D** pendant toute la phase de croissance et de minéralisation osseuse.

Dans tous les cas, que ce soit pour une femme enceinte ou un enfant, une supplémentation en vitamine D doit se faire avec le **conseil d'un professionnel de santé**, et doit être **adapté à chaque situation**.