

## *L'importance de la vitamine D*



**Près de 80 % de la population occidentale et presque toutes les personnes âgées seraient déficientes en vitamine D. Et vous ?**

Selon un rapport de l'Académie de Médecine Française (AMF), près de 80% de la population occidentale, et même la majorité des personnes âgées manquent de vitamine D. À l'approche de l'hiver, faute d'exposition au soleil, l'organisme finit par manquer de vitamine D.

**Quels sont les signes qui peuvent révéler un déficit en vitamine D ?**

- 1.** Une sensation de grande fatigue : la vitamine D permet de lutter contre la fatigue. Carencé, il devient plus difficile d'être énergique.
- 2.** Des infections à répétitions : la vitamine D stimule le système immunitaire. Un des signes de carence se manifeste par des infections à répétition, souvent des voies respiratoires supérieures au cours de l'hiver. Ceci s'explique parce que l'hiver, faute d'exposition solaire suffisante, on manque de vitamine D.

**3.** Une faiblesse musculaire, des douleurs osseuses, des crampes : la vitamine D est essentielle à la santé des os, des cartilages et elle joue un rôle essentiel dans le maintien de la masse musculaire. Une perte de force musculaire, des raideurs articulaires, des douleurs ou des lésions osseuses à la suite de traumatismes mineurs, peuvent indiquer un manque de vitamine D.

**4.** Une déprime : la déprime hivernale est souvent liée à un manque d'ensoleillement. Parce qu'avant tout, les rayons du soleil permettent à notre peau de synthétiser la quasi-totalité de la vitamine D dont nous avons besoin. Or, la vitamine D est indispensable à la fabrication dans notre cerveau des petites hormones du bonheur que sont : la dopamine qui nous donne de l'entrain, et la sérotonine qui nous apporte du bien-être. Faute de soleil et donc de vitamine D, notre humeur s'assombrit et notre dynamisme s'éteint.

Mais au-delà de ces signaux d'alerte, certaines personnes sont plus susceptibles que les autres de manquer de vitamine D au cours de l'hiver.

## Quels sont les personnes qui ont le plus de risque de manquer de vitamine D ?

En premier lieu, **les personnes qui ne s'exposent pas assez au soleil** (au moins 20 minutes par jour bras découverts), **celles qui s'en protègent trop** (écrans solaires ou port du voile), ou celles dont la peau a perdu sa capacité à synthétiser la vitamine D : **les personnes après 65 ans**.

Ensuite, **les personnes à la peau brune** qui ont besoin de 4 à 5 fois plus d'exposition solaire que les peaux claires pour synthétiser la même quantité de vitamine D. C'est pourquoi, **les peaux africaines** ont plus de difficulté à fabriquer suffisamment de vitamine D sous nos latitudes.

Les gens en **surpoids** ont un autre problème. Comme la vitamine D est une vitamine liposoluble, elle est séquestrée dans leurs tissus adipeux et n'est plus disponible pour l'organisme.

Certaines pathologies sont génératrices ou liées à un déficit en vitamine D : les **maladies auto-immunes** (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, psoriasis, sclérose en plaque...), les syndromes de **malabsorption ou d'inflammation intestinale** (maladie cœliaque, maladie de Crohn, fibrose kystique), certains **cancers, les maladies et lésions hépatiques, l'insuffisance rénale chronique, l'immunodéficience** (VIH ou médicamenteuse), l'hypertensions artérielle et les maladies cardiovasculaires, etc...

Les apports alimentaires ne couvrant que 10% à 20% de nos besoins : ils sont insuffisants. Ceci explique en partie pourquoi, le déficit en vitamine D atteint tant de personnes. C'est la raison pour laquelle de nombreux experts prônent pour une supplémentation quasi généralisée.

La posologie de la **vitamine D** est souvent donnée en unités internationales (UI) plutôt qu'en microgrammes (µg). Pour s'y retrouver, il suffit de savoir que **1 µg = 40 UI**.

**Une supplémentation quotidienne généralisée de 2000 UI/j de vitamine D à partir de 10 ans peut être recommandée absolument sans risque.** Une prise quotidienne de **5 gouttes de QuantaVitD** garantit cet apport de **2000 UI** de vitamine D.

## Mais, quelle vitamine D choisir ?

Nous l'avons vu, près de 90% de notre vitamine D est synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons du soleil. Mais après 3 mois d'automne, les stocks produits au cours de l'été sont épuisés. La vitamine D prend plusieurs formes. La forme animale, celle que nous fabriquons, est appelée : D<sub>3</sub>. Les végétaux produisent et nous apportent de la vitamine D<sub>2</sub>. Bien que les deux formes soient utilisables par notre organisme, une supplémentation avec la forme animale (**vitamine D<sub>3</sub>**) est plus efficace car plus compatible à notre physiologie.

La vitamine D est insoluble dans l'eau, mais soluble dans les graisses. C'est pourquoi elle est mieux assimilée par l'organisme quand elle est **administrée sous forme huileuse**.

Comme elle est stockée dans l'organisme, il est possible - et c'est le principe de la supplémentation médicamenteuse - d'administrer une forte dose de vitamine D huileuse pour couvrir les besoins sur une longue période de 3 à 6 mois. Néanmoins, la mise à disposition de ces réserves n'est pas la même au fil des semaines et diffère d'un individu à l'autre. **Il est plus simple, plus sûr et plus naturel de fournir à l'organisme sa dose utile de vitamine D jour après jour.** Mais il est vrai que c'est plus contraignant pour le patient et que recourir à la dose unique pour couvrir 3 mois est une solution de facilité.

## La solution de Phytoquant : QuantaVitD

Phytoquant a pris en compte tous ces paramètres pour vous proposer **QuantaVitD** qui présente de nombreux avantages :

- **Vitamine D3 naturelle** (lanoline de mouton) qui est plus **compatible pour les humains**.
- Dans un support d'**huile de Lin Bio** qui permet à la **vitamine D3 d'être mieux assimilée par l'organisme** car c'est une vitamine liposoluble. L'huile de lin est riche en bons acides gras : Omega 9, Omega 6 et Omega 3.
- **100% naturel !** Aucun ajout à ces deux ingrédients : **ni conservateur, ni additif, ni colorant, ni arôme.**

**QuantaVitD est très fortement concentrée** : 5 gouttes de **QuantaVitD** apportent **2000 UI** de vitamine D3 qui est la dose recommandée aujourd'hui par de nombreux experts.

● **Economique** : bien que 2 fois plus riche en vitamine D, **QuantaVitD** est **de 2 à 4 fois moins cher** que la plupart des produits proposant de la vitamine D sous forme huileuse (la meilleure forme)



**Prix imbattable !**  
1 flacon =  
54 jours de cure à 2000 UI =  
**10,50€** =  
20 centimes par jour !



### Comment utiliser **QuantaVitD** ?

- **Tout le monde, à partir de 10 ans**, en automne et jusqu'au mois de mai pour pallier le déficit hivernal et en prévention des infections virales saisonnières (en particulier orl) : **5 gouttes de QuantaVitD par jour**.
- De 3 à 10 ans : jusqu'à **1000 UI/j = 5 gouttes de QuantaVitD tous les 2 jours**.
- **Les personnes âgées et après 50 ans** car la peau perd, au fil du temps, de sa capacité à produire la vit D3 : **2000 UI/j = 5 gouttes de QuantaVitD par jour en continu toute l'année**.
- Il est préférable de prendre 5 gouttes par jour. Mais on peut également prendre 35 gouttes en seule prise, 1 fois par semaine (par exemple le dimanche) car la vitamine D sera stockée et libérée au fur et à mesure.
- Il est conseillé aux femmes enceintes allaitantes, enfants de moins de 3 ans et femmes ayant des antécédents personnel ou familiaux de cancer du sein, de demander un avis médical avant toute supplémentation.

Pour en savoir plus, contactez-nous !

*Nicola Frassanito*