

# VITAMINE D3

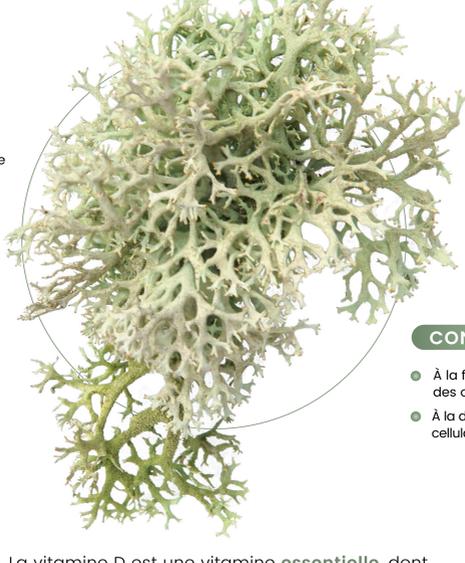
La vitamine D3 est un nutriment connu pour son action dans l'absorption du calcium et du phosphore. Elle est importante au bon fonctionnement du système immunitaire et joue également un rôle essentiel dans le développement osseux et musculaire. Pourtant, à cause de certains facteurs dont notre mode de vie, la carence en vitamine D est toujours très présente chez les Français.

Où la trouve-t-on ? Comment se supplémenter en vitamine D3 ? On vous explique tout !

## Les principaux bienfaits de la Vitamine D3<sup>1</sup>

### SOUTIENT :

- L'absorption du Calcium et du Phosphore
- Le fonctionnement du système immunitaire
- La fonction et la contraction musculaire



### CONTRIBUE :

- À la formation et au maintien des os et des dents
- À la division et au renouvellement cellulaire

La vitamine D est une vitamine essentielle, dont l'insuffisance touche 80% de la population française.

## Où trouve-t-on la vitamine D ?



Les UVB du soleil sont nos principales sources de vitamine D. En effet, cette vitamine va être synthétisée par notre peau sous l'action des rayons du soleil. Néanmoins, la production de vitamine D va être différente selon les individus, en fonction de leur âge, leur pigmentation de peau, mais aussi du temps passé au soleil.



L'alimentation d'origine végétale, animale et les produits laitiers sont aussi enrichis en vitamine D. Huile de foie de morue (200 µg/100 g). Œufs de cabillaud et de saumon (27 µg/100 g) saumon, hareng, sardine, truite... (8-12 µg/100 g) Beurre, jambon, pâté, champignons (0,6-1,5 µg/100 g).



La vitamine D est également présente dans certains végétaux comme les champignons, les algues et le lichen.

## Qu'est ce que le Lichen ?

Aussi appelé **champignon lichénisé** ou **champignon lichénisant**, le lichen est un végétal qui recouvre environ **6% de la surface terrestre**.

Visibles sur les roches et les arbres, **20 000 espèces** de lichen ont été recensées.

**Riche en vitamine D3**, il est aujourd'hui très utilisé dans la nutraceutique pour proposer un produit **performant, 100% naturel et vegan**.

## Les carences en vitamine D



En hiver, notre système immunitaire est davantage sollicité. De plus, entre les journées plus courtes et le temps que nous passons dans un bureau ou confiné chez soi, nous diminuons notre temps d'exposition au soleil (notre principale source de production de vitamine D).



Notre mode de vie actuel peut également être facteur de carence. En effet, la diminution des loisirs extérieurs, de l'activité physique ainsi que l'ensoleillement de notre localisation géographique entraînent une diminution de la synthèse de vitamine D.



Limiter sa consommation de viande ou opter pour un régime 100% végétarien peut provoquer des carences en vitamine D. C'est pour cette raison que nous apportons une solution vegan afin de répondre à un réel besoin<sup>2</sup>.

## D2 ou D3, laquelle choisir pour se supplémenter ?

### VITAMINE D2 (ergocalciférol)

- sources végétales



### VITAMINE D3 (cholécalférol)

- sources animales
- sources végétales
- synthèse du soleil

Les études scientifiques démontrent qu'il faut privilégier les compléments alimentaires à base de **vitamine D3** : son action est plus efficace et prolongée dans le temps.

Les apports journaliers recommandés sont de **15 µg/j** (600 UI) pour les adultes. Les recommandations sanitaires préconisent un apport maximal de **50 µg/j** (2 000 UI) pour les adultes<sup>3</sup>.

## Quelle forme choisir ?

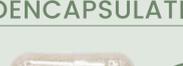
### FORMES GALÉNIQUES

#### HUILE



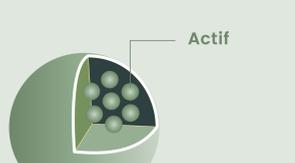
OU

#### MICROENCAPSULATION



### MICROENCAPSULATION :

La microencapsulation permet une meilleure conservation de l'actif, en évitant les phénomènes de rancissement (peroxydation lipidique)<sup>4</sup>.



## La vitamine D3 issue du Lichen

### FORMULE VEGAN

#### POUR QUI ?

- Pour toute personne souhaitant se supplémenter en vitamine D, elle booste l'énergie ainsi que le système immunitaire.



#### LES + DE NOTRE VITAMINE D3 :

- Formule stable
- Haute assimilation
- 100% naturelle
- 100% vegan

Notre vitamine D3, 100% naturelle, est microencapsulée dans une matrice végétale en fibre d'acacia. Elle est garantie sans OGM, sans excipient ni additif controversé et sans nanoparticules ! Technique d'extraction sans solvant. Flacon compostable.

Retrouvez notre Vitamine D3 :

[voir le produit](#)



160 avenue de l'industrie 34820 TEYRAN  
04.83.43.40.03  
Copyright SAS Dynveo

<sup>1</sup> Grant, William B., and Michael F. Holick. «Benefits and requirements of vitamin D for optimal health : a review.» Alter Med Rev 10.2 (2005) : 94-111.

<sup>2</sup> Etude nationale nutrition santé (ENNS) 2006-2007 et santé publique France. Mensink, G. B. M., et al. «Mapping low intake of micronutrients across Europe.» British journal of nutrition 110.4 (2013) : 755-773.

<sup>3</sup> Lehmann, Ulrike, et al. «Bioavailability of vitamin D2 and D3 in healthy volunteers, a rando-mized placebo-controlled trial.» The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 98.11 (2013) : 4339-4345.

<sup>4</sup> Simoliunas, Egidijus, et al. «Bioavailability of different vitamin D Oral supplements in laboratory animal model.» Medicina 55.6 (2019) : 265