



**Vitamine D**  
**– 8 personnes sur 10**  
**en ont trop peu**

**Prenez-vous**  
**aussi de la**  
**vitamine D ?**

**Faites le test !**  
**D-Pearls**



## Avons-nous suffisamment de vitamine D ?

La vitamine D est produite par la peau quand elle est exposée à suffisamment de rayons de soleil. On retrouve la vitamine D en apport limité dans l'alimentation, principalement dans les poissons gras (1 kg de thon = 800 U.I. ou 20 µg vit D). Cependant, l'exposition au soleil ainsi que l'apport par l'alimentation sont limités. Tout de même, ces deux facteurs déterminent si l'on dispose de suffisamment de vitamine D.



**Une étude a fait paraître que 77% des habitants de Bruxelles (40-60 ans) ont une carence en vitamine D.** (R Moreno Reyes et al, *Vitamin D & Ethnicity in Belgium*, *Eur J Nutr* 2009, 48:31-37)



## D-Pearls – la solution simple

La prise d'un complément de vitamine D est une solution simple pour éviter ou combler une carence. D-Pearls a été spécialement conçu pour cette raison. La préparation contient une vitamine D naturelle liposoluble dissoute dans une huile d'olive saine et bénéfique de première pression.



## Assez de vitamine D ? Faites le test !

Avez-vous l'occasion d'exposer visage, mains et jambes chaque

Cette exposition a-t-elle lieu entre 10h et 16h ?

Faites-vous ça tous les jours de l'année ?

Protégez-vous votre peau avec un indice de protection solaire

Êtes-vous âgés de moins de 60 ans ?

Votre enfant (0-6 ans), suit-il les recommandations de l'O.N.E

Vivez-vous hors de la ville ?

Avez-vous la peau de couleur claire ?

Utilisez-vous à chaque repas un produit gras ?

Mangez-vous au minimum 3 fois par semaine du poisson gras

*Plus d'info concernant vos réponses au verso.*

## D-Pearls, pour tous, toute l'année !

- Les carences en vitamine D sont fréquentes en Belgique toute l'année chez les enfants, les adultes et les personnes âgées.
- Un apport quotidien en vitamine D peut s'avérer utile !

## D-Pearls - la vitamine du soleil

- Pour une bonne ossature et une bonne dentition
- Pour un bon système immunitaire
- Pour un bon fonctionnement des muscles

**D-Pearls**  
– La nouvelle référence  
en vitamine D



	OUI	NON
... jour durant minimum 20 minutes ?		
... être moins élevé que 15 ?		
... pour la vitamine D ?		
... (sardines, hareng, saumon, thon) ?		

Si vous avez répondu plus de 2 fois « NON » au questionnaire, vous courez un plus grand risque de développer une carence en vitamine D.

## Quel dosage choisir et quand en prendre ?

- Bébés et enfants < 6 ans : 5 gttes D-Pearls Drops / jour ou 1× D-Pearls 800 / 2 jours à partir de 2 ans
- Enfants < 12 ans : 1× D-Pearls 800 / jour
- Adultes et Enfants > 12 ans : Dose départ et hiver: 1× D-Pearls 1520 / jour. Entretien: 1× D-Pearls 800 / jour
- Personnes âgées, Adultes carencés, Obésité, Peau de couleur, Troubles de santé\*:  
Dose départ et hiver: 1× D-Pearls 3000 / jour  
Entretien: 1× D-Pearls 1520 / jour

*\*Sclérose en plaques, Parkinson, Diabète, Maladie de Crohn, Problèmes de foies ou rénaux (Pour satisfaire aux besoins accrus. D-Pearls NE remplace PAS les médicaments)*

*Pour plus de conseils, n'hésitez pas à consulter votre médecin et/ou votre pharmacien !*

## Ce que vous devez savoir sur la vitamine D !

90% de notre apport en vitamine D devrait provenir d'exposition au soleil. Bien que pendant les mois d'été nous passons plus de temps dehors au soleil, notre peau est capable de produire qu'une quantité limitée de vitamine D. La production endogène de vitamine D est maximale entre 10h et 16h et ceci seulement durant les mois d'été. L'application d'une crème solaire diminue notre propre production de vitamine D. L'exposition uniquement des mains et du visage n'est souvent pas suffisante.

A terme, une carence en vitamine D peut se développer. Cette situation s'aggrave chez les personnes qui sont peu dehors, comme les enfants et les adolescents qui ont beaucoup d'activités à l'intérieur, les écoliers et étudiants, les employés de bureau, les magasiniers, le personnel de magasins, les personnes actives de nuit, les personnes âgées, les résidents de maisons de repos ou les femmes voilées. En outre la production de vitamine D diminue chez les personnes âgées de plus de 60 ans, les personnes ayant une peau de couleur, les personnes obèses et suite à la pollution de l'air.

Seulement 10% de nos besoins en vitamine D sont apportés par notre alimentation. Un trop petit apport donc pour pouvoir obtenir un taux normal de vitamine D.

**ENFANTS**

### Découvrez les D-Pearls Drops 10 ml

De la vitamine D3 naturelle dans de l'huile végétale, sans goût.

5 gouttes = 400 U.I., Recommandé journalièrement par l'O.N.E. pour les bébés et les enfants jusqu'à 6 ans.

Formule idéale pour toute la famille, sans sucre ni édulcorants et sans additifs. Avec son compte-gouttes, D-Pearls Drops est facile à donner dès la naissance.



***D-Pearls, 1 mini perle par jour, facile à avaler ou à mâcher.***

# D-Pearls – la nouvelle référence en vitamine D

**Pour toute la famille.**

- Vitamine D<sub>3</sub> naturelle
- Dissoute dans de l'huile d'olive "extra vierge" bénéfique (pour une bonne biodisponibilité et efficacité)
- Sans sucre, édulcorants ou acides (exhausteurs de goût) ajoutés
- Emballé hygiéniquement sous blisters
- 1 mini perle par jour
- A avaler ou à mâcher

*Les capsules de gélatine sont certifiées Halal et Cascher.*



D-Pearls 200	120 caps	CNK*	2784-379
D-Pearls 800	40 caps		2979-920
	120 caps		2979-912
	360 caps		2979-904
D-Pearls 1520	80 caps		3070-331
D-Pearls 3000	80 caps		3506-433
D-Pearls Drops	10 ml		3178-407

**A partir de 2,49 EUR/mois**

 **Pharma Nord**  
**Innovant pour la santé**

Minervastraat 14, B-1930 Zaventem  
Tél.: 02 720.51.20 – Fax: 02 720.51.60  
E-mail: info-be@pharmanord.com

Disponible chez votre pharmacien.

(\*CNK: Code National en pharmacie)