

## 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

### Encore plus important pendant l'enfance

La vitamine D joue un rôle important dans la croissance et le développement des os. Les instances officielles recommandent 400 UI\* de vitamine D chaque jour dès la naissance.

**D-Pearls 400**, l'édition junior de D-Pearls, contient 400 UI\* de vitamine D3. La petite taille des perles de gélatine molle les rend faciles à prendre. Convient dès 3 ans.



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

## D-Pearls – 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 Kasher et D-Pearls Green convient aux végétariens et végétaliens.*



D-Pearls 400	120 caps	CNK*	4323-846
D-Pearls 800	40 caps		2979-920
	120 caps		2979-912
	160+40 caps		4638-755
	360 caps		2979-904
D-Pearls 1520	80 caps		3070-331
	100+20 caps		3375-037
D-Pearls 3000	80 caps		3506-433
	120+40 caps		4307-534
D-Pearls Green 1520	80 caps		4655-585

Disponible en pharmacie.

(\*CNK: Code National en pharmacie)

 **Pharma Nord**  
Pioneers in Nutritional Healthcare

**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 UI\* 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 toute la famille pour éviter ou combler une carence. D-Pearls a été spécialement conçu pour cette raison. D-Pearls, de petites perles ronde en gélatine contenant 800 UI\* (20µg), 1520 UI\* (38µg) et 3000 UI\* (75µg) de vitamine D3 naturelle liposoluble dissoute dans une huile d'olive saine et bénéfique de première pression.



\*UI = Unités Internationales.  
40 UI = 1 microgramme (µg).



## Assez de vitamine D ? Faites le test !

	OUI	NON
Avez-vous l'occasion d'exposer visage, mains et jambes chaque jour durant minimum 20 minutes ?		
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 moins élevé que 15 ?		
Êtes-vous âgés de moins de 60 ans ?		
Votre enfant (0-6 ans), suit-il les recommandations de l'O.N.E. pour la vitamine D ?		
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 (sardines, hareng, saumon, thon) ?		

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**

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 ?

- 1x D-Pearls 400 / jour à partir de 3 ans
- Enfants < 12 ans : 1x D-Pearls 800 / jour
- Adultes et Enfants > 11 ans :  
Dose départ et hiver: 1x D-Pearls 1520 / jour  
Entretien: 1x D-Pearls 800 / jour
- Personnes âgées, Adultes carencés, Obésité, Peau de couleur, Troubles de santé\*:  
Dose départ et hiver: 1x D-Pearls 3000 / jour  
Entretien: 1x D-Pearls 1520 / jour

\*Sclérose en plaques, Parkinson, Diabète, Maladie de Crohn, Problèmes de foie 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 !