

Durant les mois d'hiver, la lumière du soleil est trop faible pour que le corps puisse produire une quantité suffisante de vitamine D₃. Les comprimés à sucer Fortevital vitamine D₃ constituent un apport efficace, pratique et savoureux.

Apport hivernal

Les besoins de nos os et de nos dents



Fortevital vitamine D₃ se vend sans ordonnance en pharmacie et droguerie. Plus d'informations sur www.tentan.ch.

La vitamine D₃ (cholécalférol) est un nutriment essentiel important. Le soleil en est notre principale source. Car elle est naturellement synthétisée par la peau à partir du cholestérol à l'aide des ultraviolets de la lumière du soleil. Moins celui-ci nous offre de rayons UVB, plus la fabrication de cette substance est basse.

De l'arrière-saison au début du printemps, le soleil est trop faible pour que notre peau produise suffisamment de vitamines D. D'après une étude de 2012, environ 60 pour cent de la population présente une carence en vitamine D₃ pendant les mois d'hiver. A cela s'ajoute que, chez le sujet âgé, la quantité de vitamine D produite par la peau peut être divisée par quatre.

Pour nos os, dents, muscles et notre système immunitaire

La vitamine D₃ joue un rôle essentiel dans la croissance et le bon développement de nos os et de nos dents, tant chez les enfants que chez les adultes. Elle régule l'absorption et l'assimilation du calcium et du phosphore. En outre, elle soutient également le fonctionnement de notre système immunitaire, un rôle primordial durant les mois d'hiver. Mais la vitamine D₃ fortifie aussi nos muscles, réduisant le risque de chutes et de fractures.

Suppléments de vitamine D₃

L'alimentation à elle seule ne garantit pas un apport suffisant en vitamine D₃. Pour couvrir nos besoins, il faudrait par exemple que nous consommions deux portions par jour d'un poisson gras, comme le hareng ou la sardine, ou pas moins de 20 œufs, des quantités quotidiennes que nous sommes sans doute très peu nombreux à atteindre.

En cas de carence, l'Office fédéral de la santé publique conseille donc la prise de compléments de cette substance vitale. Ainsi, dans son communiqué «Vitamine D et rayonnement solaire» relatif à l'apport en vitamine D₃ fourni à notre organisme durant les mois d'hiver, il écrit: «Durant cette période peu ensoleillée, l'absorption de vitamine D par l'alimentation ou des compléments alimentaires est un moyen de suppléer aux carences.»

La supplémentation se fait sous forme de compléments alimentaires, pris en plus de l'alimentation quotidienne. Les compléments en différents nutriments essentiels sont généralement proposés sous différentes formes galéniques, telles que comprimés ou gouttes.

Pour qu'un complément de vitamine D₃ puisse être absorbé efficacement par les personnes issues des groupes à risque (enfants, personnes âgées, en surpoids, à la peau brune ou qui sortent peu), il doit être facile à prendre et à doser et avoir un goût agréable.

Les comprimés de vitamine D₃ à sucer satisfont à tous ces critères et représentent un apport suffisant.



Bon CHF 3.-

Pour l'achat d'une boîte de 60 comprimés à sucer de Fortevital vitamine D₃, vous profitez d'une remise de CHF 3.-.

Bon valable dans votre pharmacie ou droguerie jusqu'au **31 avril 2015**.

Remarque pour le commerçant: Conservez le bon et le ticket de caisse. Cette remise vous sera remboursée par le service extérieur de Tentan SA.