

Durant la période sombre, la lumière du soleil est trop faible pour que le corps puisse produire une quantité suffisante de vitamine D<sub>3</sub>. Les comprimés à sucer Fortevital vitamine D<sub>3</sub> constituent un apport efficace, pratique et savoureux.

# Vitamine D<sub>3</sub>

## Les besoins de nos os et de nos dents

Sans soleil, pas de vie. Et particulièrement de l'automne au printemps: vu le peu d'heures d'ensoleillement, les «visages pâles» n'ont pas l'occasion de pratiquer une activité physique au grand air et sont donc privés de leur indispensable ration de l'une ou l'autre substance vitale. Durant cette période, près de la moitié de la population est ainsi carencée en vitamine D<sub>3</sub> (cholécalférol).

### Sous-alimenté en vitamine D<sub>3</sub>

Sous l'action des rayons ultraviolets (UV) du soleil, la peau synthétise naturellement la vitamine D<sub>3</sub> à partir du cho-

lestérol. Le soleil est notre principale source de cette vitamine essentielle. Moins il émet de rayons UVB, plus la production de cette substance vitale est faible. «A la fin de l'automne, en hiver et au début du printemps, le soleil est toutefois trop faible pour permettre à la peau de produire suffisamment de vitamine D», écrit l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans un communiqué publié sur son site [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch). D'autres facteurs s'ajoutent au manque de lumière, aggravant encore la situation. Chez les personnes âgées, d'une part, la production de vitamine D par la peau

diminue jusqu'à un facteur 4. D'autre part, il est souvent conseillé de se protéger du soleil. En effet, une exposition excessive aux rayons UV favorise le vieillissement de la peau et peut provoquer des cancers. L'écran solaire peut donc entraîner une carence en vitamine D<sub>3</sub>; un faible facteur de protection suffit déjà à réduire fortement la production de vitamine D dans la peau, ce qui est surtout problématique durant les mois d'hiver et au début du printemps. «Les dernières études montrent d'ailleurs que, durant cette période, le niveau de vitamine D de la population suisse peut se situer en dessous de la valeur recommandée», poursuit l'Office fédéral de la santé publique. Selon une étude réalisée en 2012, près de 60 pour cent de la population est carencée en vitamine D<sub>3</sub> en hiver. Mais pourquoi cette substance vitale est-elle si importante pour notre santé?

### Pour les os, les dents, les muscles et le système immunitaire

La vitamine D<sub>3</sub> 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. Mais la vitamine D<sub>3</sub> fortifie aussi nos muscles, réduisant le risque de chutes et de fractures.



**Bon CHF 3.–**

**Pour l'achat d'une boîte de 60 comprimés à sucer de Fortevital Vitamine D<sub>3</sub> (complément alimentaire), vous profitez d'une remise de CHF 3.–.**

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



### L'OFSP recommande les compléments de vitamine D<sub>3</sub>

L'alimentation à elle seule ne garantit pas un apport suffisant en vitamine D<sub>3</sub>. Pour couvrir nos besoins, il faudrait par exemple que nous consommions 2 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 D<sub>3</sub> 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 D<sub>3</sub> 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 D<sub>3</sub> à sucer satisfont à tous ces critères et représentent un apport suffisant (voir encadré à droite).

### Eprouvée et efficace: la gamme Fortevital

Outre les comprimés de vitamine D<sub>3</sub> à sucer, la gamme Fortevital propose trois autres produits:

#### Fortevital Fortifiant

(médicament de catégorie D)  
Composé de ginseng, ginkgo, vitamines, sels minéraux et oligoéléments, Fortevital Fortifiant couvre vos besoins quotidiens en vitamines et sels minéraux. Il vous apporte vigueur et énergie. Disponible en capsules ou en tonique, il permet d'augmenter les capacités physiques et intellectuelles.

#### Fortevital Magnésium

(complément alimentaire)  
Les comprimés effervescents et comprimés filmés Fortevital Magnésium contiennent du magnésium hautement dosé sous forme de citrate de magnésium organique, qui est enrichi de vitamine E, le complément idéal du magnésium. Fortevital Magnésium est conseillé pour les activités sportives, pendant la croissance, la grossesse, l'allaitement ainsi que durant les périodes de stress.

#### Fortevital au fer

(complément alimentaire)  
Fortevital au fer, ce sont 60 comprimés filmés à base de fer, de vitamines C, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, K et d'acide folique. Ils complètent l'alimentation et sont conseillés aux personnes ayant des besoins importants en fer. Le fer est nécessaire à la formation sanguine et au transport de l'oxygène dans les tissus pour la production énergétique.



### Fortevital Vitamine D<sub>3</sub> (complément alimentaire) – pour un apport suffisant en vitamine D<sub>3</sub>

La vitamine D<sub>3</sub> est indispensable pour la croissance, les os, les dents, le système immunitaire et les muscles. Les comprimés à sucer Fortevital Vitamine D<sub>3</sub> (complément alimentaire), à prendre en complément d'une alimentation équilibrée, aident à lutter contre les carences en vitamine D<sub>3</sub> et à couvrir les besoins quotidiens de cette vitamine essentielle.

La vitamine D<sub>3</sub> contenue dans Fortevital est bien assimilée par l'organisme. Il est conseillé de prendre chaque jour un comprimé (contenant 15 microgrammes de vitamine D<sub>3</sub>) pendant ou directement après le repas. Etant donné que la vitamine D<sub>3</sub> est liposoluble, les graisses permettent une meilleure absorption.

Les comprimés à sucer sont aromatisés à la framboise, ils ont donc un goût très agréable. Vous pouvez les prendre sans eau, très pratique lorsque vous êtes en chemin.

Ils sont faciles à doser, sans sucre (donc non cariogènes) et conviennent bien aux enfants et aux adultes ayant des difficultés à avaler des comprimés ou des capsules. Ils sont en outre plus faciles à doser que les gouttes de vitamine D<sub>3</sub> également disponibles dans le commerce.

La prise régulière de ce complément est particulièrement recommandée durant les mois d'hiver pour un effet durablement positif.

Fortevital Vitamine D<sub>3</sub> (complément alimentaire) est disponible sans ordonnance en pharmacie et droguerie. Plus d'informations sur [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch).