Catégorie Vitamines et minéraux

Le manque de vitamine D en hiver

Publié le 30/01/2018
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Selon les saisons et au cours de la vie, nous sommes tous amenés à ressentir une fatigue. Cela peut être dû à un manque de **vitamines** Souvent, nous manquons de **vitamine D** sans le savoir.

Les signes d’un manque de vitamine D

Le saviez-vous ? Différentes enquêtes nutritionnelles ont révélé qu’il existe de nombreuses déficiences en micronutriments au sein de la population française. En effet, les besoins en vitamines sont plus ou moins élevés selon les personnes et les âges de la vie. Enfants, femmes enceintes, seniors, sportifs, peuvent avoir des besoins en vitamines plus importants.

Les effets de la déficience en vitamine D sont divers. Un apport insuffisant de vitamine D peut provoquer un affaiblissement des os et une faiblesse musculaire. Le manque de vitamine D crée aussi une mauvaise absorption du calcium.

Pour faire face au manque de vitamine D, il est important de maintenir un métabolisme énergétique normal. Ainsi, vous protégez vos cellules contre le stress oxydatif et le fonctionnement normal de votre système immunitaire. Palier au manque de vitamine D, vous aide à retrouver une belle énergie au quotidien.

Faible ensoleillement, alimentation inadaptée… Les causes d’un manque de **vitamine D** sont diverses. Elles peuvent venir perturber votre quotidien : fatigue, cheveux ternes, système immunitaire affaibli. Grâce aux vitamines, faites face à l’hiver avec sourire et sérénité.

Faites le plein de vitamine D en hiver

La période hivernale est le moment idéal pour faire le plein de **vitamine D3** et palier ainsi au manque de soleil. En effet, la vitamine D est une des rares vitamines synthétisables par l’organisme et le soleil (plus précisémment les rayons UVB) permettent la formation au niveau de la peau de pré-vitamine D3, qui sera transformée dans un second temps en vitamine D3.

En hiver, nos défenses immunitaires sont mises à rude épreuve.
Vous avez une baisse d’énergie ? Vous êtes un peu fatigué ? La vitamine D3 peut être un soutien pour traverser l’hiver. Issue de la lanoline, la vitamine D3 est la substance naturelle de la laine. Elle permet de compléter vos apports de l’alimentation.

Alliée de toute la famille, la vitamine D3 a de nombreuses vertus. Pendant les longs mois d’hiver, elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Cet actif d'origine naturelle participe à l’entretien d’une bonne santé osseuse et dentaire. Elle est donc très importante pour la croissance de vos enfants. La vitamine D est connue pour favoriser une bonne absorption du calcium et du phosphore. Vous ressentez des gênes musculaires ? La vitamine D3 peut vous apporter un soulagement. En contribuant au maintien de fonctions musculaires normales, elle peut être un élément favorable au confort musculaire. Elle intervient aussi dans le processus de la division cellulaire.

Bon à savoir : vos besoins en vitamine D peuvent être accrus lors de certaines périodes de la vie. Sportifs, femmes enceintes, seniors… Vous pouvez présenter un déficit en vitamine D3. Pour éviter cela, vous pouvez prendre une complémentation en vitamine D3. Pensez aussi à vous exposer au soleil, dès qu’un rayon de soleil fait son apparition en hiver.

Pour les enfants en période hivernale

Vous cherchez des compléments alimentaires pour enfant ? **La vitamine D, est un vrai atout** pour le bon fonctionnement du système immunitaire mais aussi pour la croissance et le développement osseux de votre enfant. Un dosage de 400 UI (Unités Internationales) par jour est recommandé par les autorités européennes pour les enfants. Les **vitamines et minéraux** sont également intéressants. Ils favorisent une action positive pour traverser l'hiver sans encombre. Tout en privilégiant leur développement, ces actifs sont un vrai plus.

Vitamine D3 400 UI
94% of 100
(493)

La vitamine D3 parfaitement adaptée aux besoins des enfants, 1 seule goutte = 400 UI

En savoir plus

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Vitamines et minéraux ,

La vitamine C, vitamine de l'hiver !

17/11/2017
3 minutes de lecture

Durant l’hiver, nous essayons de protéger notre organisme du froid : en portant des vêtements chauds, en évitant de sortir aux heures les plus froides… Mais savez-vous qu’il est également possible et même intéressant de protéger son organisme de l’intérieur ?

Lire la suite

2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé

15/08/2021
6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

Lire la suite

3.
Catégorie Système immunitaire ,

Vitamine D naturelle : quels aliments privilégier ?

07/01/2021
3 minutes de lecture

Quels sont les 20 aliments les plus riches en vitamine D ?

Lire la suite