

# Quelle vitamine D choisir ?

Publié le 25/08/2022

1 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

## Nos besoins en vitamine D sont différents d'une personne à une autre.

Pour que le diagnostic s'affiche, il est nécessaire d'avoir accepté les cookies au préalable.

Laissez-vous guider en répondant à ce questionnaire, cela vous prendra moins d'une minute.

# 100%

 des Français ont des apports insuffisants en vitamine D

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine D possède de nombreux bienfaits :

- bon fonctionnement du système immunitaire
- maintien d'une bonne fonction musculaire
- aide au maintien d'une bonne santé osseuse
- aide à la fixation du calcium

## Une vitamine indispensable à votre organisme !

La vitamine D est une alliée précieuse pour soutenir votre immunité, vos muscles et votre ossature. Son effet préventif sur les désagréments hivernaux a d'ailleurs fait l'objet de nombreuses études cliniques. La méta-analyse la plus récente a confirmé l'effet protecteur de la vitamine D sur l'organisme.

**A une condition toutefois : que la complémentation soit régulière.**

L'apport en vitamine D peut se faire par l'alimentation dans une moindre mesure, mais surtout via l'exposition au soleil. A l'automne et jusqu'à la fin de l'hiver, une complémentation est fortement conseillée.

## Certaines populations sont plus susceptibles de présenter une carence

- les personnes âgées
- les femmes enceintes ou allaitantes
- les nourrissons
- les femmes ménopausées
- les personnes végétariennes ou vegan

Pour en savoir plus lire l'article sur les [dosages de vitamine D selon les différents types de populations](#).

Découvrez notre [gamme de Vitamine D](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

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

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Système immunitaire ,

### **Pourquoi faire le plein de vitamine D au quotidien ?**

01/11/2020

2 minutes de lecture

Nous avons tous une déficience en vitamine D. Découvrez dans cet article comment combler ce manque par différents moyens.

[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](#)

