

Vitamines D

Pour un bébé au lait maternel, les apports journaliers recommandés sont de 1000 à 1200 ui par jour et de 800 ui pour un bébé au Lait artificiel (plus un enfant sera mat de peau, plus la dose de vitamine d sera élevée car sa peau filtrera plus les uv).

Il faut supplémenter les bébés depuis leur naissance jusqu'à leurs 18 mois, si ceux-ci tombent l'hiver, il conviendra de poursuivre jusqu'aux beaux jours.

Il n'existe pas de vitamine D synthétique, ce qui est chimique et reproché à certaines, ce sont les excipients et **pas la vitamine D en elle-même.**

La vitamine D3 est issue de la lanoline (animale), la vitamine D2 est d'origine végétale (souvent le lichen).

LA VITAMINE D EST TOUJOURS NATURELLE, ELLE N'EXISTE PAS AUTREMENT !

Toutes les vitamines répertoriées dans ce fichier peuvent être données dès la naissance.

La posologie répond aux besoins des bébés, celles indiquées sur de nombreuses boites ne répondent pas aux besoins des bébés.

Vitamine D	Nombre de gouttes pour bébé au LM	Nombre de gouttes pour bébé au LA
 Baby's D3 400 ui par goutte	3 gouttes	2 gouttes
 Bardo Nature 100 ui par goutte	12 gouttes	8 gouttes
 Be life 400 ui par goutte	3 gouttes	2 gouttes
 BBD3 200 ui par goutte	6 gouttes	4 gouttes

 <p>Bio d mulsion 400 ui par goutte</p>	3 gouttes	2 gouttes
 <p>C+ 400 ui par goutte</p>	3 gouttes	2 gouttes
 <p>D-Drops 400 ui par goutte</p>	3 gouttes	2 gouttes
 <p>Dix 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes
 <p>D plantes 400 400 ui par goutte</p>	3 gouttes	2 gouttes
Existe aussi en version 1000 ui en D3 et en D2, en goutte ou en spray.		
 <p>D3 BIANE 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes
 <p>Ergy D 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes

 <p>Liquamine Dr Theiss 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes
 <p>Orfito 400 ui par goutte</p>	3 gouttes	2 gouttes
Existe aussi en 1000 ui par goutte en D3 et en D2		
 <p>Pediakid 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes
 <p>Streuli 400 ui par goutte</p>	3 gouttes	2 gouttes
 <p>Ultra vegan 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes
 <p>Vita D3 200 ui par goutte</p>	6 gouttes	4 gouttes
 <p>Zymo D 300 ui par goutte</p>	4 gouttes	2 gouttes
Zymo D est clean mais beaucoup de bébés ont du mal à la supporter et ont des coliques.		

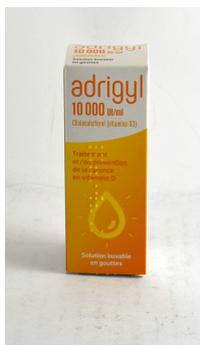
Posologie pour la femme enceinte : il est recommandé de supplémenter la femme enceinte à raison de 4000 ui par jour (multiplier par 5 la posologie des bébés au LA).

Posologie pour la mère allaitante : la vitamine d passe en quantité suffisante dans le lait maternel à condition que la mère se supplémente à raison de 75 fois son poids en ui. Exemple, la mère allaitante pèse 60 kg, alors elle devra prendre 4500 ui par jour.

L'hiver, en dehors des zones tropicales et équatoriales, l'apport en vitamine d par le soleil est rarement suffisant, il est conseillé de prendre 400 à 600 ui par jour pendant cette période passé 2 ans.

Important : une simple exposition directe au soleil sur peau nue n'apporte que 400 à 600 ui par jour, le plus gros est apportée par l'alimentation via le gras des viandes et des poissons.

Vitamines D à bannir car nocives



BHT



Polysorbate 80



E475



Fluor + parabens +
alcool...



Alcool



Polysorbate 80 +
Potassium sorbate...

Il en va de même des ampoules qui sont mal assimilables par le corps. Elles sont rarement cleans qui plus est, aussi nous ne les recommandons pas sur OBB.

Seules zyma d, zyma duo, adrigyl et stérogyl s'achètent sur ordonnance et sont remboursées par le régime de santé français, les autres s'achètent en pharmacie, sur internet ou en magasin bio.

Il y en a sûrement d'autres très biens mais celles-ci sont les plus courantes.

Si jamais vous avez une autre vitamine d et que vous voulez calculer combien d'ui contient une goutte c'est simple : 10ug = 400ui La vitamine d est nécessaire pour le corps humain et n'est pas dangereuse si elle est bien dosée.

Sources :

http://sf-pediatrie.com/sites/default/files/recommandations/recovitamed_vidailhet.pdf

<https://www.lllfrance.org/1549-da-80-importance-vitamine-d>

<https://www.julienvenesson.fr/supplementation-en-vitamine-d-evitez-le-zymaduo/>