

Pour le bon  
développement  
de votre enfant



# AndreaDHA<sup>®</sup> plus

## D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>

Complément alimentaire  
avec acides gras oméga-3 (ADH),  
vitamine D<sub>3</sub> et vitamine K<sub>2</sub>.



- Végétalien, entièrement d'origine végétale
- Sans lactose, ni gluten, ni gélatine
- Pour préserver la santé osseuse de la mère



## Pourquoi votre enfant a-t-il besoin de nutriments supplémentaires pendant la grossesse?

Il est important que les femmes enceintes et les mères qui allaitent prennent suffisamment d'acides gras oméga-3, en plus des vitamines, minéraux et oligo-éléments.

L'ADH (acide docosahexaénoïque) est un acide gras poly-insaturé essentiel qui est un composant important des cellules, en particulier des cellules cérébrales et nerveuses et de la rétine des yeux.

La vitamine D<sub>3</sub> favorise l'absorption du calcium et contribue ainsi à la bonne santé des os (squelette solide) et à une forte densité osseuse. La vitamine K<sub>2</sub> participe au transport du calcium. Elle favorise le développement de dents saines et une bonne construction de la mâchoire.



## Pourquoi la maman a-t-elle également besoin de nutriments supplémentaires pendant la grossesse?

De nos jours, nombreux sont ceux qui privilégient les aliments faibles en calories et en graisse. La vitamine D et la vitamine K sont liposolubles. On les trouve dans les aliments riches en matières grasses comme les huiles, le lait, le beurre, les œufs, les noix, le poisson et la viande.

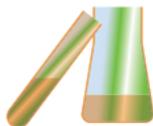
La formation osseuse de l'enfant à naître nécessite un apport en calcium, lequel provient de la mère pendant la grossesse et l'allaitement. Celle-ci a donc moins de calcium dans ses propres os après cette phase. Par conséquent, il est particulièrement important que les femmes enceintes prennent suffisamment de vitamine D<sub>3</sub> et K<sub>2</sub>. La vitamine D<sub>3</sub> favorise l'assimilation du calcium contenu dans les aliments et l'eau potable, disponible en quantité suffisante, et la vitamine K<sub>2</sub> contrôle la fixation du calcium dans les os et les dents.

### La carence en vitamine D est très répandue



La vitamine D<sub>3</sub> est produite à l'intérieur même de la peau, sous l'effet de la lumière du soleil. L'apport en vitamine D<sub>3</sub> par l'alimentation est faible. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) écrit à ce sujet: *En raison de la latitude de la Suisse et de l'ensoleillement insuffisant qui en résulte, environ 60% de la population n'est pas suffisamment approvisionnée en vitamine D pendant les mois d'hiver.*<sup>1</sup> L'utilisation de crèmes solaires qui protègent la peau des rayons du soleil fait que le taux de vitamine D est souvent trop bas même en été.

## Connaissez-vous votre taux de vitamine D dans le sang?



Une prise de sang permet de déterminer la teneur en vitamine D en laboratoire.<sup>2</sup> Ce test coûte actuellement CHF 53.–. Il est pris en charge par l'assurance maladie. Nous vous recommandons de faire mesurer la teneur en vitamine D dans votre sang dans le cadre d'un examen de routine.

Les lignes directrices suivantes s'appliquent actuellement :

**Carence:** <75 nmol/l

**Bon apport:** 80–160 nmol/l

Il n'est que peu utile de mesurer le taux de vitamine K<sub>2</sub>, car il est généralement inférieur à la limite de détection et l'analyse est très coûteuse.

AndreaDHA® plus contient de la vitamine D<sub>3</sub> et K<sub>2</sub>, ainsi que les acides oméga-3, importants pendant la grossesse et l'allaitement.



Taille de la boîte: 60 capsules

De plus amples informations sont disponibles sur [www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch)

## Valeur nutritionnelle

	Par capsule	% NRV*
Acide docosahexaénoïque (ADH)	200 mg	
Vitamine D <sub>3</sub>	15 µg (= 600 U.I.)	300%
Vitamine K <sub>2</sub>	200 µg	265%

\* Nutritional Reference Value, pourcentage de la dose quotidienne recommandée

### 1 capsule par jour!

- Pour les femmes enceintes, dès la constatation de la grossesse
- Pour les femmes qui allaitent



### Information importante:

L'utilisation d'AndreaDHA® plus est également indiquée chez les personnes âgées présentant une carence en vitamine D<sub>3</sub>, car elle atténue les effets du vieillissement dans l'ostéoporose, les rides et les varices.



#### Sources:

<sup>1</sup>Département fédéral de l'intérieur (DFI), Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), aliments et nutrition. Recommandations concernant la vitamine D

<sup>2</sup>En tant qu'hormone active, elle peut être identifiée dans le sérum sanguin sous forme de 25-hydroxyvitamine D (25(OH)D)

## Utilisation recommandée

1 capsule par jour, à avaler avec beaucoup de liquide. Le contenu étant liposoluble, il est recommandé de prendre la capsule avec des aliments gras (sauce à salade contenant de l'huile par ex.) pour une meilleure absorption de ces précieux éléments par le corps.

## Remarques

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Conserver à température ambiante. Il est recommandé aux patient(e)s sous anticoagulants de consulter leur médecin avant de prendre des préparations à base de vitamine K.

### Ingrédients:

Huile d'algues (huile extraite de l'algue microscopique Schizochytrium sp., huile de tournesol, arôme extrait de romarin, antioxydants : extraits riches en tocophérols, ester d'acides gras de l'acide ascorbique), enveloppe de la capsule (agent humidifiant : glycérine, amidon de maïs modifié, épaississant : carraghénane, eau, colorants : oxyde de fer et hydroxyde de fer, correcteur d'acidité : carbonate de sodium), vitamine K<sub>2</sub> (huile de tournesol raffinée, ménaquinone, DL- $\alpha$ -tocophérol acétate), vitamine D<sub>3</sub> (cholécalficérol du lichen, antioxydant :  $\alpha$ -tocophérol).

Pharmacode: 7744827

Code EAN:



Disponible dans le commerce spécialisé,  
chez les gynécologues ou sur [www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch)

Fabriqué dans l'UE

Distribution: Andreabal SA, 4123 Allschwil

