



LE GUIDE

CHOISIR SA VITAMINE **D**

Ce que personne ne te dit
avant que tu passes en caisse.

01



Ce n'est pas une vitamine. C'est une **hormone**.

Premier malentendu, et il change tout.

Elle agit sur tes défenses immunitaires. Sur tes os. Et surtout au niveau cognitif.

S'il y a une seule chose que tout le monde devrait prendre, c'est celle-là. Je ne dis ça d'aucun autre complément.

- Une hormone, tu ne la prends pas au hasard
- Tu ne la prends pas trois mois en hiver
- Tu la prends à vie

Le produit que tu choisis compte donc autant que le fait d'en prendre.

02



Le soleil ne suffit pas. **Arrêtons avec ça.**

La vitamine D se synthétise avec le soleil. C'est vrai. Sauf que dans la vraie vie :

- Tu mets de la crème solaire
- Tu portes des vêtements
- Tu portes des lunettes

Pour que ça fonctionne vraiment, il faudrait que tu tombes au soleil, nue, sans protection. Ce n'est pas une vie.

Je vois arriver des gens qui vivent au soleil toute l'année, dehors, et qui ont le taux de quelqu'un qui vit dans le Nord.

Alors quand on me dit « moi ça va, je m'expose » : non.

Et l'alimentation ? Les petits poissons gras aident. Ils ne compensent pas.

03



D3, jamais D2.

Première ligne à vérifier sur l'étiquette.

Ce ne sont pas deux variantes. Ce sont deux niveaux d'efficacité.

- **D3 — cholécalciférol.** C'est celle-là.
- **D2 — ergocalciférol.** Moins chère. Nettement moins efficace pour faire remonter ton taux, et elle tient beaucoup moins longtemps dans l'organisme.

Si tu prends de la D2, tu prends quelque chose. Mais ton taux ne suit pas.

Retourne ta boîte. Si ce n'est pas écrit D3 ou cholécalciférol, tu changes de produit.

04



Toujours avec de la **K2 MK-7**.

Le point que presque tout le monde rate.

La vitamine D fait entrer le calcium dans ton corps. Très bien. Mais elle ne décide pas où il va.

C'est la **K2** qui l'oriente. Vers tes os, là où il sert. Et pas dans tes artères, là où il ne doit surtout pas se déposer.

Et pas n'importe quelle K2. La **MK-7** reste active environ trois jours dans l'organisme. L'autre forme, la MK-4, quelques heures à peine.

Important : tu cherches un produit qui contient déjà les deux. Une seule gélule. Tu n'as pas à acheter deux flacons.

ATTENTION — Si tu prends un anticoagulant, tu ne touches à rien sans en parler à ton médecin.

05



Fuis les ampoules. Même celles prescrites.

L'ampoule à forte dose, une fois par mois ou par trimestre, c'est le réflexe en France. C'est pratique. C'est remboursé. Et c'est fait pour une seule raison : parce que les gens oublient de prendre leurs comprimés.

Ce qui se passe réellement : ton taux grimpe d'un coup. Puis il redescend, vite. Et tu passes le reste du mois en dessous de ce qu'il te faut.

Tu as l'impression d'être supplémentée. Tu ne l'es pas.

Ce n'est pas mon avis. Les recommandations officielles ont changé : la prise quotidienne à dose modérée est aujourd'hui préférée aux fortes doses espacées. Sur les mégadoses annuelles chez les femmes âgées, on a même observé plus de chutes et plus de fractures que sans rien.

Une prise par jour. Pas une bombe par mois.

06



Lis l'étiquette. Vraiment.

Tu as la bonne forme, tu as la K2. Il reste le reste de la boîte.

- **Un support huileux.** La vitamine D est liposoluble. Elle a besoin de gras pour passer. Une capsule molle à l'huile d'olive travaille pour toi.
- **Pas de stéarate de magnésium.** C'est un agent de fabrication, pas un actif. Il est là pour la machine qui remplit les gélules, pas pour toi. Je préfère les formules qui s'en passent.
- **Une formule courte.** Plus la liste d'ingrédients est longue, moins je suis à l'aise.
- **Une gélule végétale.** Simple, propre, sans mauvaise surprise.

Une boîte se juge sur sa liste d'ingrédients, pas sur son packaging.



Non, tu n'as pas besoin de **dix compléments**.

On te fait croire qu'une vitamine D ne sert à rien si tu ne l'associes pas à trois autres produits. C'est faux. Et c'est surtout une croyance qui te bloque : à force de croire que c'est compliqué, tu ne fais rien.

**Une bonne vitamine D, bien dosée, prise tous les jours.
Point. Tu n'as pas à te prendre la tête.**

Le reste — ce qu'il te faut vraiment en plus, ou pas du tout — dépend de ton terrain à toi. Ça ne se décide pas dans un rayon, et sûrement pas parce qu'un vendeur te propose un pack.

Et concrètement, tu l'achètes où ?

Sur internet. Les bonnes formules ne sont pas en pharmacie de quartier, elles sont chez les marques spécialisées et sur les grandes plateformes de vente en ligne.

Tu commandes en te servant de la checklist, pas du prix ni de l'emballage.

08



Le matin. **Avec du bon gras.**

La meilleure formule du monde, mal prise, c'est de l'argent jeté.

- Une fois par jour, le matin, **pendant le petit déjeuner**
- Avec le repas, jamais à côté : elle a besoin de gras pour passer
- Du bon gras de préférence : œuf, avocat, huile d'olive, oléagineux
- Pas à jeun avec un café noir

Tous les jours. Pas seulement en hiver.

09



UI



Et la dose ?

La carence est la norme, pas l'exception. La quasi-totalité des gens que je vois arrivent en dessous de ce qu'il leur faudrait.

Les repères que j'utilise :

- **Adulte** — 5 000 UI par jour convient à la plupart des situations
- **Avant 25 ans** — autour de 2 000 UI par jour

Tu n'as pas besoin d'attendre une prise de sang pour commencer. Tu commences. Et tu fais doser ensuite, pour ajuster.

Le dosage de la **25-OH vitamine D** après quelques mois te dit si ton taux bouge vraiment. Deux femmes du même âge ne réagissent pas pareil : c'est là que ça se personnalise.

ATTENTION — Tu passes par ton médecin avant de te supplémenter en cas de problème rénal, d'hyperparathyroïdie, de sarcoïdose, ou de traitement en cours.

La checklist, avant de **commander**.



D3 — cholécalciférol

Si c'est écrit D2, tu reposes la boîte.



K2 MK-7 dans le même produit

Une seule gélule. Pas deux flacons à acheter.



Support huileux

Capsule molle, huile d'olive. Pas de comprimé sec.



Sans stéarate de magnésium

Un agent de fabrication, pas un actif. Formule courte de préférence.



Prise quotidienne

Pas d'ampoule à forte dose une fois par mois.



Le matin, pendant le petit déjeuner

Avec du bon gras. Toute l'année, pas seulement en hiver.



Un dosage 25-OH vitamine D

Pas avant de commencer : après quelques mois, pour ajuster.

La vitamine D ne réglera pas **tout**.

Elle est indispensable. Elle ne remplace pas le reste.

Si ta physiologie est dérégulée, tu peux prendre la meilleure vitamine D du monde : ta fatigue, ton sommeil et ton poids ne bougeront pas.

Il n'existe pas de méthode miracle. Il existe tes blocages à toi.

Ce qui bloque chez toi n'est pas ce qui bloque chez ta voisine. Ça ne se devine pas dans un guide. Ça se cherche, sur ton terrain, avec ton histoire et tes analyses.

Je t'invite à réserver ta consultation épigénétique offerte.

On regarde ensemble où sont tes blocages, et ce qu'on peut mettre en place concrètement pour t'amener vers ton objectif.

Réserver ma session offerte

app.iclosed.io/e/kimhassani/appeloffert-d

Kim Hassani

Épigénéticienne · 17 ans en cabinet · plus de 4 000 personnes accompagnées

Ce guide t'aide à choisir un produit de qualité. Les repères de dosage indiqués sont des repères généraux, pas une prescription individuelle : ta dose s'ajuste ensuite sur une prise de sang. Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de traitement en cours (notamment anticoagulant), de problème rénal, d'hyperparathyroïdie ou de sarcoidose, parles-en à ton médecin avant toute supplémentation.