

Multi pour Enfants

150 g / Code FF1935

Des micronutriments biodisponibles



Multi pour Enfants est une multi-vitamines et minéraux complète offrant 18 micronutriments essentiels et hautement biodisponibles. C'est une formule spécialement conçue pour les enfants et les adolescents de 3 à 12 ans. **Multi pour Enfants** soutient l'état de santé général des enfants en prévenant les déséquilibres nutritionnels qui peuvent affaiblir l'immunité et créer de la fatigue physique et mentale ainsi qu'un manque de concentration.

Multi pour Enfants est offert en poudre pour faciliter son administration et adapter le dosage aux besoins nutritionnels de chaque étape de la croissance de l'enfant. Naturellement édulcoré à la stévia, sa saveur est agréable et il peut être ajouté à de l'eau, du jus ou des shakes, ce qui le rend facile d'utilisation même pour les plus jeunes enfants.



FORMAT: 150 g

FORMULA

Ingédients : arômes naturels de baies et de citron, acidifiant (acide malique), citrate de calcium, bisglycinate de magnésium, acide L-ascorbique (vit. C), édulcorant (glycosides de stéviol provenant de la Stévia), citrate de choline, antioxydant (tocophérol, 1,26 mg α -TE), D-biotine, chlorhydrate de thiamine (vit. B1), riboflavine 5'-phosphate de sodium (vit. B2), nicotinamide (vit. B3), D-pantothénate de calcium (vit. B5), pyridoxal 5'-phosphate (vit. B6), bisglycinate ferreux, citrate de zinc, L-méthylfolate de calcium, cholécalficérol (vit. D3), citrate de cuivre.

Déclaration nutritionnelle :

1 cuillerée à thé (6 483 mg)

Vitamines :

Vitamine B1 (thiamine) de 10 mg de chlorhydrate de thiamine	8,9 mg (809%*)
Vitamine B2 (riboflavine) de 10 mg de riboflavine 5'-phosphate de sodium	7,5 mg (536%*)
Vitamine B3 (nicotinamide)	10 mg NE (63%*)
Vitamine B5 (acide pantothénique) de 10 mg d-pantothénate de calcium	9,2 mg (153%*)
Vitamine B6 (pyridoxine) de 10 mg de pyridoxal 5'-phosphate	6,9 mg (493%*)
Vitamine B9 (folate de L-méthylfolate de calcium)	400 μ g (200%*)
Vitamine B12 (méthylcobalamine)	500 μ g (20.000%*)
Vitamine C (acide L-ascorbique)	250 mg (313%*)
Vitamine D3 (cholécalficérol) 400 UI	10 μ g (200%*)
Biotine (d-biotine)	300 μ g (600%*)

Minéraux :

Cuivre (de citrate de cuivre)	0,2 mg (20%*)
Iodure (de varech)	70 μ g (47%*)
Zinc (de citrate de zinc)	2 mg (20%*)
Calcium (de citrate de calcium)	100 mg (13%*)
Fer (de bisglycinate ferreux)	2 mg (14%*)
Magnésium (de bisglycinate de magnésium)	50 mg (13%*)

Autre nutraceutique :

Choline (citrate de choline)	40 mg
------------------------------	-------

* VNR : Valeurs nutritionnelles de référence en %.

Précautions: Ce produit n'est pas recommandé pour les enfants prenant des anticoagulants ou des médicaments antiplaquettaires. Pour les enfants de moins de 3 ans, consulter un professionnel de la santé avant son utilisation.

Dose journalière recommandée : Mélanger 1 cuillerée à thé (approx. 6,4 g) à de l'eau ou du jus de fruits naturel non sucré. Remuer jusqu'à dissolution complète.

Indications et utilisations :

- Différentes études ont montré que les ingrédients contenus dans Multi pour Enfants peuvent être utiles pour les étapes du développement et de la croissance et les situations exigeant un effort physique et mental accru comme la rentrée des classes ou les situations de stress.
- **Multi pour Enfants** permet également d'éviter les carences dues à un manque ou une perte d'appétit, à une convalescence, à une immunité affaiblie ou à la fatigue.

INGRÉDIENTS:

THIAMINE (vitamine B1) : elle est essentielle au métabolisme des glucides et participe aussi aux diverses voies métaboliques des protéines et des lipides. Elle contribue en outre à la synthèse de l'acétylcholine, à la transmission de l'influx nerveux et au maintien d'une croissance normale ^(1, 2).

RIBOFLAVINE (vitamine B2) : elle joue un rôle fondamental dans le métabolisme énergétique, et elle est nécessaire au métabolisme des lipides, des glucides et des protéines, ainsi qu'à une grande variété de processus cellulaires ^(1, 2, 4).

NICOTINAMIDE (vitamine B3) : elle est essentielle au métabolisme énergétique cellulaire et à la réparation de l'ADN. Un déficit en vitamine B3 provoque la pellagre, une maladie caractérisée par l'apparition de lésions cutanéo-muqueuses et d'altérations du système nerveux ^(1, 2, 4).

ACIDE PANTOTHÉNIQUE (vitamine B5) : elle est importante pour la respiration cellulaire ainsi que pour la biosynthèse des acides gras, du cholestérol et de l'acétylcholine, entre autres, ce qui la rend essentielle pour la production d'énergie, les performances mentales et le métabolisme de certaines hormones et de la vitamine D. Une carence en vitamine B5 peut provoquer de la fatigue, des insomnies, des dépressions, des troubles digestifs et des infections des voies respiratoires supérieures ^(1, 2, 4).

PYRIDOXINE (vitamine B6) : elle intervient dans de nombreuses réactions biochimiques en tant que cofacteur enzymatique. Elle soutient le métabolisme des protéines et des acides aminés et, dans une moindre mesure, dans celui des lipides et des glucides. Elle participe également à la synthèse des acides nucléiques et de l'hémoglobine ^(1, 2, 4).

ACIDE FOLIQUE (vitamine B9) : il participe à la biosynthèse des acides nucléiques ; il est donc essentiel pour les processus de division cellulaire et de formation des globules rouges et des leucocytes ^(1, 2, 4).

METHYLCOBALAMINE (vitamine B12) : elle agit comme coenzyme dans la réplication cellulaire et dans le maintien de la gaine de myéline du système nerveux central. Un déficit provoque une anémie mégalo-blastique, des altérations digestives et des troubles nerveux. Multi pour Enfants apporte la forme la plus active de cette vitamine pour maximiser ses bienfaits notamment sur le système nerveux ^(1, 2, 4).

VITAMINE C : elle joue un rôle fondamental en tant qu'antioxydant. Elle désactive les radicaux libres dans un environnement aqueux et régénère la vitamine E. Elle soutient le développement des tissus et favorise l'absorption du fer. Elle est aussi fondamentale pour une réponse immunitaire efficace, et permet de réduire les symptômes et la durée du rhume en hiver ⁽¹⁾.

VITAMINE D3 : elle est fondamentale pour le métabolisme du calcium et le développement des os, mais aussi pour une bonne fonction immunitaire. Une carence en vitamine D3 provoque le rachitisme (manque de minéralisation des os et du cartilage pendant la croissance) ⁽³⁾.

VITAMINE E : elle participe à la synthèse des hormones sexuelles et elle aide à prévenir le stress oxydatif. Un apport insuffisant peut contribuer à une déficience immunitaire ^(1, 2).

BIOTINE (vitamine B8) : elle agit comme coenzyme dans les réactions de carboxylation ; elle est donc absolument nécessaire dans plusieurs fonctions métaboliques pour la production énergétique cellulaire. Elle contribue à la

production d'acides gras et de protéines, en activant leur métabolisme dans les cheveux et les ongles, et elle est importante pour garder une peau et des muqueuses en santé ^(1, 2, 4).

CUIVRE : il est nécessaire à de nombreux processus enzymatiques, et un déficit en cuivre altère la production d'ATP, l'oxydation des lipides, l'activité hormonale, l'angiogenèse et les structures pulmonaires et squelettiques ⁽¹⁾.

IODINE : l'iode est fondamental pour le développement de l'hormone thyroïdienne, pour le métabolisme cellulaire, et pour le fonctionnement de tous les organes, en particulier le cerveau. Cela le rend essentiel pendant l'enfance, car il peut améliorer les capacités d'apprentissage et le potentiel intellectuel des enfants. La recherche montre qu'il permet une augmentation allant jusqu'à 13 points du score de QI. Un déficit en iode peut entraîner des répercussions sur le développement neurologique de l'enfant ^(1, 2, 4, 5).

ZINC : il est nécessaire pour une absorption optimale de l'acide folique (vitamine B9). Il participe au processus de division cellulaire, réduisant ainsi le risque de retard de croissance. Il réduit également la fréquence et la gravité des diarrhées. Un manque de zinc se traduit par divers symptômes, notamment : des lésions cutanées, une cicatrisation lente, une perte de cheveux et une fragilité des ongles. Une carence chronique en zinc peut provoquer un hypogonadisme (petits organes reproducteurs) et un retard de maturation sexuelle ^(1, 2, 4, 5).

CALCIUM : c'est un minéral nécessaire à la formation et au maintien de la structure osseuse, à la contraction musculaire et à l'équilibre de la membrane cellulaire (potentiel d'action), ainsi qu'à la coagulation du sang ^(1, 2). Multi pour Enfants contient une proportion optimale de calcium par rapport au magnésium (2:1) pour : une formation et une fonction musculaire appropriée, la signalisation des cellules nerveuses, des centaines de réactions enzymatiques et la production d'énergie cellulaire.

FER : c'est un minéral important pour la production d'hémoglobine dans les globules rouges et la formation du tissu musculaire. Il améliore le développement cognitif des enfants et les performances scolaires des adolescents. La supplémentation en fer prévient ou réduit l'anémie ferriprive, qui entraîne un retard du développement mental et physique, une fatigue ou une baisse du niveau d'activité, et une baisse de l'immunité contre les infections. Dans Multi pour Enfants, le fer a été incorporé sous sa forme chélatée pour une meilleure biodisponibilité ⁽¹⁾.

MAGNÉSIUM : il fait partie de la matrice osseuse et joue un rôle primordial dans la relaxation musculaire. Une carence en magnésium peut également provoquer des vomissements, de la nervosité et des insomnies. Multi pour Enfants offre un diglycinate qui est l'une des formes les plus biodisponibles ^(1, 2, 4, 5).

CHOLINE : elle participe à de multiples réactions métaboliques. Elle est présente dans les membranes cellulaires sous forme de lécithine ou de phosphatidylcholine, une substance qui joue un rôle important dans le métabolisme des graisses, des glucides, des acides aminés et des purines. Elle est également un précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur fondamental pour la transmission nerveuse et le bon fonctionnement du cerveau ⁽⁵⁾.

Références :

- 1) Guía de Alimentación y Salud. Alimentación en las etapas de la vida: Infancia. UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética. Disponible sur : http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/infancia/loque_necesidades_de_.htm
- 2) Nutrición y Salud: Nuevos alimentos para nuevas necesidades. Instituto de Salud Pública de la comunidad de Madrid. Disponible sur : http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/nuevos_alimentos.pdf
- 3) Misra M, Pacaud D, A Petryk A, Ferrez P, Kappy M. Vitamin D Deficiency in Children and Its Management: Review of Current Knowledge and Recommendations. Pediatrics. 2008; 122(2): 398-417.
- 4) Guía de nutrición de la familia. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación. Rome, 2006. FAO. Disponible sur : <http://www.fao.org/docrep/008/y5740s/y5740s00.HTM>
- 5) Food Supplements Europe. Facts about vitamins, mineral and other food components with health effects. 2013. Disponible sur : <http://www.foodsupplementseurope.org/sites/0023/uploads/content/publications/facts-about-vitamins-minerals.pdf>