

Résumé de la conférence de Brigitte Houssin

Le 23 octobre 2012

La vitamine D

Depuis le mois de décembre 1999, nous sommes à plus d'une centaine de publications prouvant le rôle majeur de la vitamine D dans notre santé :

Diminution importante des cancers, des infarctus, des chutes, des fractures, des douleurs articulaires, des infections, des maladies auto-immunes, des dépressions, des diabètes, du surpoids, des Alzheimer..., sans avoir d'inconvénients.

Il est donc primordial de ne pas être en déficit.

Le taux sanguin de Vitamine D minimum est de 40 ng/ml

Le taux de Vitamine D maximum est de 100ng/ml, effets toxiques à partir de 150ng/ml

Le taux idéal est de 40 à 60 ng/ml

En France, 8 personnes sur 10 sont en déficit, surtout l'hiver.

Ceux qui n'en manquent pas prennent régulièrement le soleil d'avril à octobre, le soleil au Zénith, sans jamais rougir, donc un temps d'exposition très court (1/4 d'heure en moyenne), avec une surface de peau exposée importante, sans crème solaire et ont une alimentation parfaitement équilibrée.

De toute évidence, notre mode de vie moderne, la pollution limitent considérablement la possibilité de faire nos réserves au soleil (le maximum faisable au soleil/jour est 10 000 UI et il est impossible d'arriver aux doses toxique).

Les études montrent que la supplémentation en vitamine D3 synthétique est optimale à des doses allant de 2000 à 4000 UI / jour. *(A prendre en milieu du repas principal contenant du gras)*

Il est toutefois **indispensable** de faire doser sa vitamine D pour se connaître et adapter la supplémentation à son mode de vie.

En conclusion, avoir un taux de vitamine D suffisant est un enjeu majeur pour notre santé.

Epilogue TISS 78

C'est un Scandale sanitaire par omission.

Prendre des bains de soleil fait partie d'une bonne hygiène de vie avec l'alimentation et l'activité physique adaptée.

Des études récentes montrent l'efficacité supérieure de la vit. D3 synthétique à des vaccins, des antibiotiques, des traitements de l'ostéoporose et de la tuberculose... D'autres viendront. La perte pour l'industrie pharmaceutique s'annonce colossale. Et ce ne sont pas les bains de soleil et une complémentation en vitamine D3 qui vont compenser cette perte. En complément, les vitamines naturelles ont souvent montré leurs nettes supériorités. A ce jour, il n'y a aucuns travaux comparatifs entre la D3 naturelle et la D3 synthétique.

Votre santé mérite de profiter des résultats de toutes les recherches fondamentales.