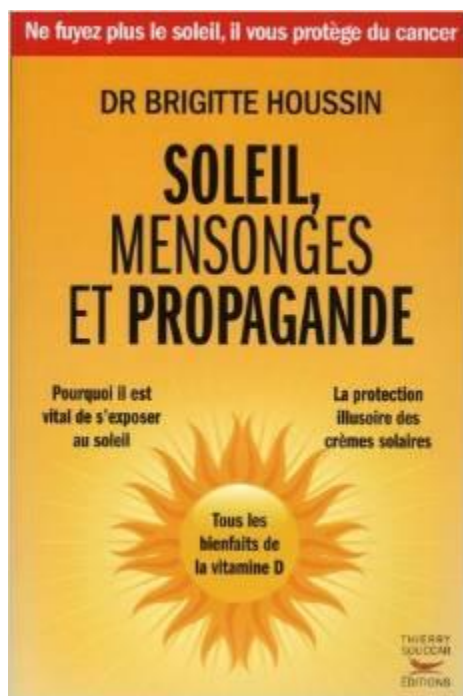


# Soleil, mensonges et propagande - Tous les bienfaits de la vitamine D

du [Dr Brigitte Houssin](#)



## Biographie de l'auteur

Le docteur Brigitte Houssin est médecin à Paris, spécialiste de médecine physique et réadaptation. Formée à la micronutrition, elle s'est passionnée pour la vitamine D dont elle est aujourd'hui l'un des spécialistes reconnus en France.

## Introduction

Voici un formidable plaidoyer pour que change le discours sur le soleil et sur la vitamine D, vitamine oubliée, vitamine anti-cancer dont nous manquons tous sans exception à la saison froide !

Brigitte Houssin relaie le cri d'alarme de douze spécialistes mondiaux de la vitamine D et du soleil. Car même s'il est nocif à forte dose, le soleil est indispensable à notre santé. Et les messages qui incitent à le fuir font finalement plus de mal que de bien !

Sans nier le risque de cancer de la peau avec une exposition excessive, l'auteur rappelle les milliers d'études qui prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient de nombreux cancers, l'ostéoporose et même les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Vous apprendrez :

- que les crèmes solaires ne protègent pas des cancers
- qu'elles ne sont pas sans inconvénients ni dangers
- comment s'exposer intelligemment au soleil
- quelles maladies peuvent être prévenues ou guéries par le soleil et la vitamine D
- quels sont nos besoins réels en vitamine D
- comment se procurer les doses nécessaires