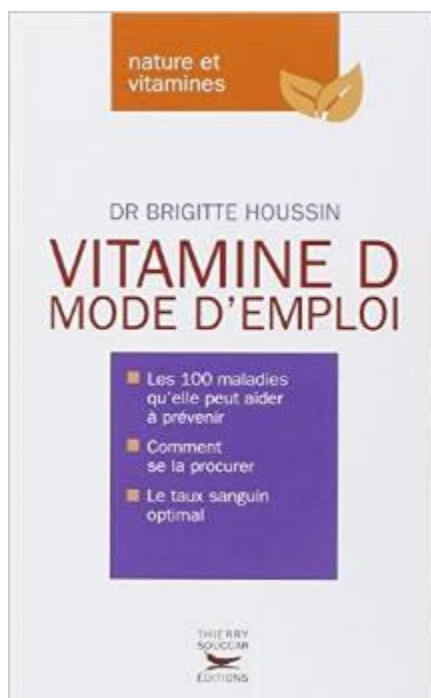


Vitamine D mode d'emploi

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

Tout Français, quel que soit son âge, manque de vitamine D, au moins à la saison froide. Mais la vitamine D reste la grande oubliée des médecins, à tel point que les doses quotidiennes conseillées en France sont au moins 10 fois trop basses ! Pourtant des milliers d'études prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on peut prévenir de nombreux cancers (sein, côlon prostate et même mélanome), l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Ce guide pratique explique comment la vitamine D agit et quel est son taux optimal. Surtout il indique concrètement les moyens permettant de maintenir un taux santé de vitamine D : l'alimentation (quels aliments, à quelle fréquence), les compléments (quelle forme de vitamine D, quel mode d'administration), l'exposition – modérée – au soleil. Tout ce qu'il y a à savoir sur la vitamine D est dans ce livre !