

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
CHAPITRE 1 :	
La vitamine D, qu'est-ce que c'est ?	7
CHAPITRE 2 :	
À quoi contribue-t-elle ?	15
CHAPITRE 3 :	
Comment savoir si j'en manque ?	47
CHAPITRE 4 :	
Se procurer de la vitamine D naturellement	51
CHAPITRE 5 :	
Se supplémenter en vitamine D	69
CHAPITRE 6 :	
37 questions de patients sur la vitamine D	91
CONCLUSION	115

INTRODUCTION

L'ESSENTIEL DE CE QUE JE CONNAIS SUR LA VITAMINE D, je l'ai appris en lisant la littérature scientifique internationale, vérifié et résumé dans mon livre précédent « Soleil, mensonges et propagande ». Ce dernier sera utile à ceux qui voudront suivre de façon précise mon raisonnement sur la vitamine D et l'exposition solaire, puisque c'est le soleil sur notre peau nue qui nous fournit la majeure partie de la vitamine D. Il reflète mon immense intérêt pour la vitamine D, une vitamine qui n'a pas livré tous ses secrets mais qui nous époustoufle déjà par l'importance de son action sur les cellules et tissus de notre corps.

Si ce livre a enchanté certains, cette analyse de travaux scientifiques a été trouvée rébarbative à lire par d'autres. Elle a néanmoins le mérite de me permettre d'affirmer tout ce qui est dit dans ce nouveau livre qui se veut plus simple et pratique. Les derniers travaux concernant la vitamine D m'ont permis d'affiner mes propos. J'ai ajouté en toute dernière partie des réponses, aux questions générales que me posent les patients, et à certains cas particuliers pour lesquels la littérature scientifique n'a pas encore forcément d'explication.

Aussi, ce livre se veut-il un véritable « mode d'emploi de la vitamine D » : qui est-elle ? À quoi sert-elle ? Comment la doser ? Comment se la procurer naturellement ? Comment se supplémenter ? Et pour finir, les réponses à 37 questions pratiques posées par des patients.