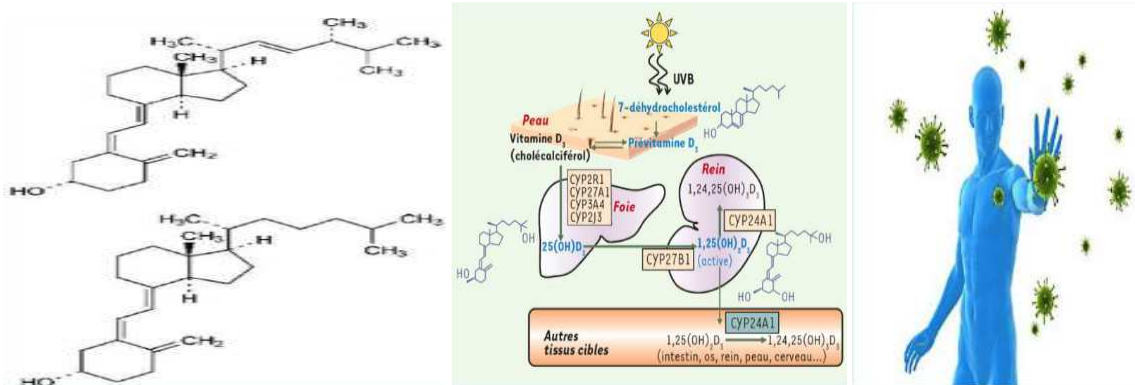


VITAMINE D3 : LA REVOLUTION HORMONALE

La vitamine D, bien connue et peu appréciée sous sa forme huile de foie de morue connaît actuellement deux révolutions.

Cette conférence/formation, permet dans un premier temps de bien comprendre les deux révolutions qui touchent la vitamine D, après une rapide explication sur son métabolisme, nous citerons ses effets reconnus et quelques effets supposés. La deuxième partie de cette conférence est consacré aux situations importantes, aux conseils et aux différentes interactions de cette vitamine hormone.



Déroulement de la conférence :

1^{ère} Partie :

Première révolution

Seconde révolution.

Conséquences.

Rappels physiologiques.

Sources de vitamine D.

Aliments riches en vitamine D.

Métabolisme de la vitamine D.

ANC.

L'hypervitaminose D.

Carences en vitamine D.

Effets reconnus.

Vitamine D et ostéoporose.

Vitamine D et désordres musculaires.

Vitamine D et cancer colorectal.

Vitamine D cancer du sein et prostate.

Vitamine D et maladies cardio vasculaires.

Vitamine D et immunité.

Vitamine D et insulino-résistance.

Vitamine D et psoriasis.

Vitamine D et acidose métabolique.

Vitamine D et maladie de crohn

2^{ème} Partie :

En pratique.

Les situations importantes.

Chez les séniors.

Chez la femme enceinte.

Contres indications.

Conseils.

Interactions pharmacologiques.

Synergies et antagonismes.

La faim osseuse.

Le couple vitamine D3 et magnésium.