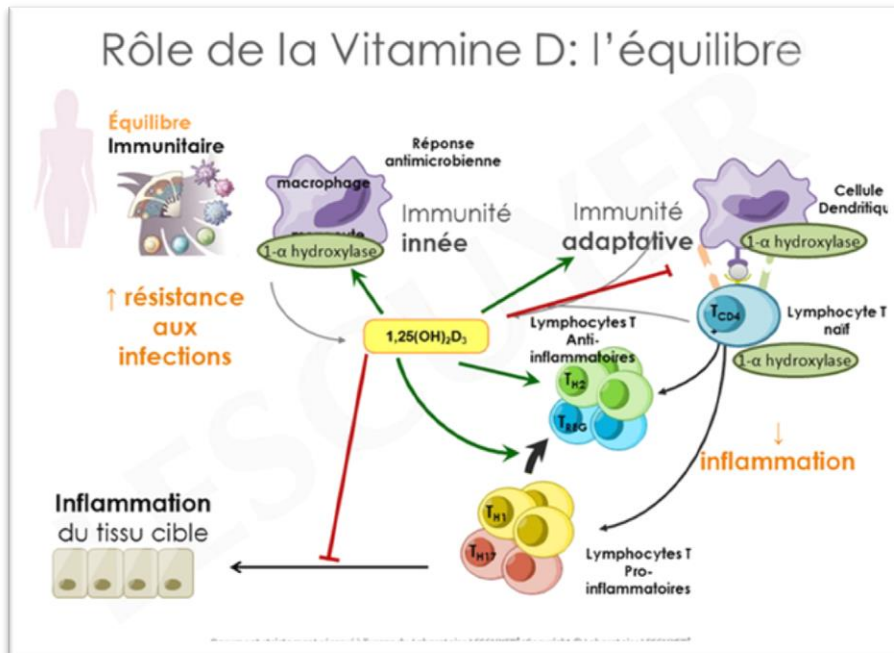
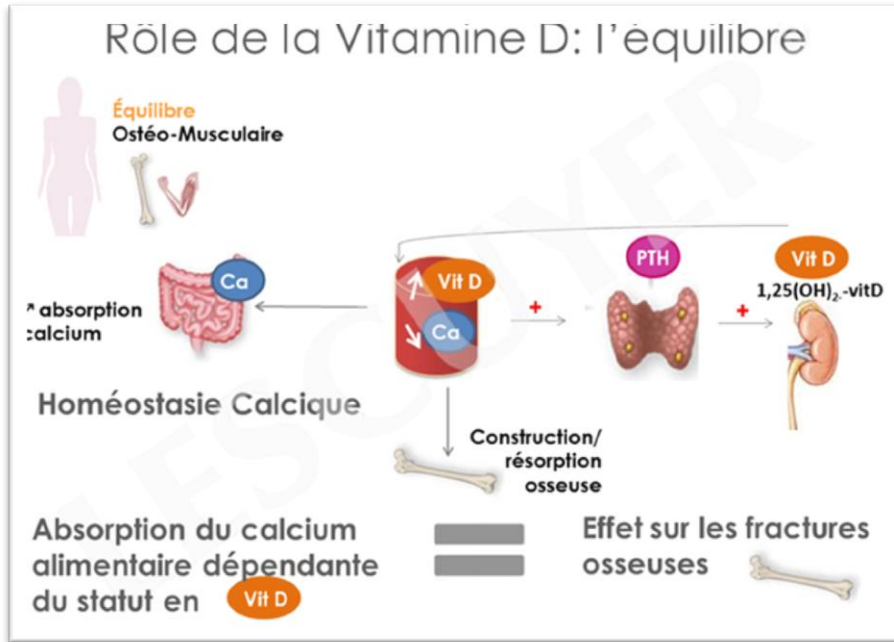


# La Vitamine D, Vitamine du Soleil



**La Vitamine D est liposoluble**, c'est-à-dire qu'elle n'est pas soluble dans l'eau, mais dans les graisses.

C'est la raison pour laquelle on la retrouve dans certains aliments gras :

- Huile de foie de morue, la plus riche et peut-être la moins éthique
- Différents poissons (hareng, maquereau, sardine...)
- Lait et fromages (attention, aliments pro-inflammatoires !

Autres aliments :

- Certains champignons (cèpe de Bordeaux par exemple)
- Certains lichens et légumes en contiennent à faible dose ?

C'est aussi la raison pour laquelle il est préférable de l'**absorber** soit directement en laissant tomber les gouttes sur la langue (vous pouvez les compter en les sentant tomber) soit disposez-les sur une tartine beurrée (attention, elles peuvent glisser) ou mélangez-la dans une huile de consommation de préférence non vinaigrée, sans acide ajouté. Ne la diluez pas dans un verre d'eau...

MAIS... le mieux est de la produire soi-même grâce à une alimentation équilibrée (et donc riche) en acides gras, et d'exposer notre peau au soleil, dès que possible...

### **Si vous prenez un complément alimentaire**

- Choisissez de préférence la Vitamine D3 naturelle, issue de la lanoline de mouton... plusieurs laboratoires en fabriquent.

Pour en savoir plus :

Un article assez complet sur l'intérêt de la Vitamine D :

<https://www.pourlascience.fr/sd/medecine/la-vitamine-du-soleil-3704.php>

Le livre de la docteure Brigitte HOUSSIN

<https://www.thierrysouccar.com/sante/livre/vitamine-d-mode-demploi-149>

Article bien fait sur Wikipedia

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine\\_D#Apport\\_alimentaire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_D#Apport_alimentaire)