Astuce santé et alimentation



Darielle PAMBO
Ta Diététicienne Nutritionniste

Le savais-tu?

La carence en vitamine D...

1. Fatigue
2. Fragilité osseuse
3. Faiblesse musculaire

La carence en vitamine D fait partie des plus fréquentes au sein de la population mondiale, mais c'est aussi l'une des plus facilement réversible si la cause est un manque d'exposition au soleil.

Darielle PAMBO
Ta Diététicienne Nutritionniste

Pour palier cette carence il faut

Comment s'exposer au soleil de la bonne façon ?

Exposition entre 10h et 14h, d'une durée de 5 à 15 minutes maximum, au moins 3 fois par semaine.

Une exposition directe du visage, des bras et des mains est suffisante.

Eviter les heures les plus chaudes de la journée qui sont 12h et 16h.

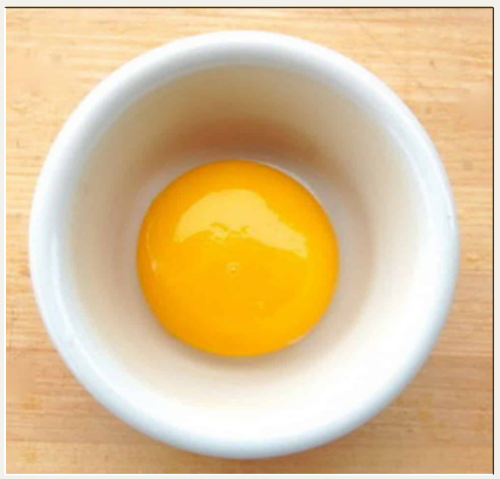


Il ne faut pas oublier de porter de la crème solaire dès le moment où l'on sort de chez soi et OUI les peaux mattes et foncées ont aussi besoin d'être protégées.

Sources alimentaires



Poissons



Jaunes d'œuf



Les âbats

Bien que l'alimentation soit importante dans le cadre de la vitamine D, la meilleure source reste l'exposition au soleil. Cette liste est non ehaustive.