

Vendredi 25 janvier 2019 à 20 H

**Carole Lenoir : La vitamine D**

Lieu : Espace Yvette Martinet - 15, avenue des îles - Annecy

## Vers une supplémentation systématique en Vitamine D en hiver !?



En hiver, 8 à 9 français sur 10 manqueraient de vitamine D. Cette vitamine influence plus de 200 gènes, ce qui expliquerait son importance dans l'apparition de nombreuses maladies.

En effet, la Vitamine D est bien connue depuis longtemps pour son action sur le système os-téo-articulaire. De nouvelles études scientifiques montrent un lien étroit entre sa déficience et la baisse des défenses immunitaires, l'apparition de l'hypertension artérielle, les états dépressifs, le possible déclin cognitif.

D'après ces constats, nous verrons comment améliorer notre taux de vitamine D, entre l'alimentation, la supplémentation et une bonne exposition solaire.

**Carole Lenoir**  
Nutrithérapie - Réflexologie plantaire  
Tél. : 06 95 44 03 41

[www.groupe-sante-annecy.com](http://www.groupe-sante-annecy.com)

**Billetterie sur place  
le jour de la conférence !**

- Tarif normal 10€
- Tarif adhérent GSA 5€
- Tarif étudiant / chômeur 5€

E-mail : [contact@groupe-sante-annecy.com](mailto:contact@groupe-sante-annecy.com)

Tél. : 07 68 28 52 64

**Adresse postale du GSA**

8, rue Notre Dame 74000 Annecy

*Association loi 1901 - Créée en 1980*