VITAMINE D : L'INDISPENSABLE ACTIVATEUR DE NOS GÈNES

Formateur : Gilles Delanoë

Prérequis :

- Professionnels de la santé (médecin, pharmacien, préparateur en pharmacie…)
- Professionnels du bien-être (aromathérapeute, naturopathe, conseiller bien-être…)
- Avoir des connaissances de base sur les minéraux, oligoéléments
- Avoir des connaissances de base en anatomie, physiologie, pathologies humaines.
- Avoir un ordinateur ou un téléphone portable avec une connexion internet

Objectifs :

- Savoir expliquer les différents rôles et propriétés de la vitamine D
- Savoir décrypter les observations cliniques et analyses concernant la vitamine D
- Être capable de proposer des conseils pour réguler un métabolisme optimal de la vitamine D

Outils et méthodes mobilisés :

- En distanciel synchrone
- PDF récapitulatif de cours téléchargeable

Durée : 3 heures

Tarif : 120 €

VITAMINE D : L'INDISPENSABLE ACTIVATEUR DE NOS GÈNES

Programme :

Partie I :

- Les différents rôles et propriétés de la vitamine D : Génomiques et non-génomiques
- Sources alimentaires de vitamine D
- Les différentes formes de vitamine D
- Métabolisme détaillé de la vitamine D
- Action du soleil, différents types de peau, conséquences vitamine D & saisons
- Importance des cofacteurs dans le métabolisme de la vitamine D, interactions et insuffisance des cofacteurs, conséquences. Magnésium, calcium, vitamine A, vitamine K2
- Recommandations, analyses vitamine D : commentaires
- Etiologie de l'hypovitaminose et des carences, signes cliniques
- Importances des formes et galéniques de prises en supplémentation : erreurs et pertinences

Partie II :

- Vitamine D et système ostéoarticulaire
- Vitamine D et système musculaire
- Vitamine D et système cutané
- Vitamine D et système cardiovasculaire
- Vitamine D et système nerveux : vitamine D et dépression, vitamine D et schizophrénie
- Vitamine D et microbiote intestinal
- Vitamine D et système immunitaire
- Cas CoVid-19 et Vitamine D
- Evaluation
- Conclusion
- Sources