

La Vie en 2.0. ShowNotes - CCBY
La Vitamine D

Une revue de la littérature sur les effets métaboliques et épigénétiques de la vitamine D:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213231723000964>

Une liste exhaustive des pathologies liées au manque de vitamine D:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15050-vitamin-d-vitamin-d-deficiency>

Vitamine et vieillissement: son effet sur les télomères

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770723002312#cesec140>

L'étude de la NASA qui montre les changements liés à l'exposition aux radiations et l'absence de gravité dans l'espace chez une paire de jumeaux (et aussi les changements de sur les télomères <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7580864/>)

L'essai clinique randomisé (2024) qui montre l'absence d'effet de la vit D sur les télomères

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770723002312>

Les bénéfices de la vit D chez la femme enceinte et son enfant

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32487800/>

Recommandations d'usage de la vitamine D

<https://academic.oup.com/edrv/article/45/5/625/7659127>