

**La vitamine D Wiki**  
La vitamine D information la plus sur le web!

Administrateur rapide : French Se déconnecter

[Cacher les problèmes et D Santé](#)

**Remarque**

Page enregistrée (version 571).

## Preuve que la vitamine D Works

**Proven: La vitamine D prévient ou traite 75 problèmes de santé**

[VitaminDWiki](#) décembre 2016

Allez à <http://is.gd/proofvitd~V> pour plus de détails cliquables

**"Une pilule toutes les deux semaines vous donne toute la vitamine D la plupart des adultes ont besoin"**



Cliquez pour plus de détails

Problème de santé	Treat Prevent	Réduction par Vit D clic pour plus de détails	RCT = aléatoire Controlled Trial * = lien supplémentaire RCT CT = essai clinique
<a href="#">Hypertension</a>	T	<a href="#">149-142 mm Hg</a>	<b>RCT</b> * , 2400 UI. <a href="#">100.000 UI *</a>
<a href="#">Cardiovascular</a> après l' attaque	T	<a href="#">32% moins de décès</a>	CT 1000 UI
Le diabète de type 1	P	<a href="#">85%</a>	12000 enfants, 2000 UI
<a href="#">Le diabète de type 2</a>	T	<a href="#">62%</a>	<b>RCT</b> * , réduction deCRP, 4000 UI
<a href="#">Mal au dos</a>	T	<a href="#">95%</a>	5000/10000 UI
<a href="#">Grippe</a>	P	<a href="#">90%</a>	<b>RCT</b> * , 2000 UI
<a href="#">Chutes</a>	P	<a href="#">50%</a>	<b>RCT</b> , 100 000 UImois <a href="#">RCT avec Meals on Wheels 2016</a>
<a href="#">Fractures de la hanche</a>	P	<a href="#">30%</a>	<b>RCT</b> * 800 UI
<a href="#">Rachitisme</a>	P	<a href="#">98%</a>	Turquie, 400 UI
<a href="#">Syndrome de Raynaud</a>	T	<a href="#">40%</a>	<b>RCT</b> , échelle visuelle, 20000 UI moyen
Les douleurs menstruelles	P	<a href="#">76%</a>	<b>RCT</b> , 7000 UI Avg, <a href="#">PMS réduits de moitié</a>
<a href="#">risques de grossesse</a>	P	<a href="#">50%</a>	<b>RCT</b> , 4000 UI
<a href="#">C-section, non planifiée</a>	P	<a href="#">50%</a>	<b>RCT</b> , 4000 UI, petite étude
<a href="#">Faible poids de naissance</a>	P	<a href="#">60%</a>	<b>RCT</b> * 1000 UI de D2
<a href="#">TB</a>	P	<a href="#">60%</a>	<b>RCT</b> , 800 UI
<a href="#">Cancer du sein</a>	P	<a href="#">60%</a>	<b>RCT</b> , 1100 UI (2007)
<a href="#">la douleur de la polyarthrite rhumatoïde</a>	T	<a href="#">40%</a>	<b>RCT</b> , 500 UI, ajouté àprescription
<a href="#">Fibrose kystique</a>	T	<a href="#">75%</a>	<b>RCT</b> , pilote 4X moinsdécès 250.000 UI
<a href="#">rénale chronique</a>	T	<a href="#">90-70 PTH</a>	<b>RCT</b> , 3500 UI,
<a href="#">Infection des voies respiratoires</a>	P	<a href="#">63%</a>	<b>RCT</b> , 4000 UI 1 année, <a href="#">2e RCT : 2000/800 UI</a> , <a href="#">3ème RCT 20.000 UI par semaine</a>
<a href="#">Lupus</a>	T	<a href="#">zéro fusées</a>	Loading puis 100.000 UI par mois, <a href="#">RCT trop</a>
Sickle Cell	T	<a href="#">Moins de douleur</a>	<b>RCT</b> , jusqu'à 100.000 UI / semaine
Leg cicatrisation de l'ulcère	T	<a href="#">4X plus rapide</a>	<b>RCT</b> , 50,0000 UI / semaine, petite étude
Lésion cérébrale traumatique	T	<a href="#">2X</a>	<b>RCT</b> , 20,0000 UI / jour avecprogestérone
<a href="#">La maladie de Parkinson</a>	T	<a href="#">stabilisé</a>	<b>RCT</b> , 1200 UI / jour
<a href="#">Sclérose en plaque</a>	P	<a href="#">68%</a>	<b>RCT</b> , 7100 UI empêcher pré-MS ==> MS

Insuffisance cardiaque congestive	T	90%	RCT , 1000 nourrissons UI ( <u>aussi: adultes, pas RCT</u> )
Infection de l'oreille Moyen	P	30%	RCT , 1000 nourrissons UI
Gingivite	T	88%	RCT , 2000 UI
<u>Muscle chez les personnes âgées</u>	T	17% plus de muscle	RCT , 4000 UI
L'utilisation des antibiotiques lorsque > 70Y	T	47%	RCT , 60 000 UI/mois
<u>Les nourrissons</u> plus grand	Avantage	1 cm de hauteur	RCT , 50 000 UI/semaine, 8 semaines
<u>Diabète gestationnel</u>	T	traité	RCT , 2 doses de 50 000 UI
<u>Après une crise cardiaque</u>	T	+ Une fraction d'éjection 6%	RCT , 800 000 UI une fois
<u>Cancer de la prostate</u>	T	+ noyaux Moins	RCT , 4000 UI (2012)
<u>Asthme</u>	T	Réduction des symptômes	RCT , 60K UI / mois; <b>RCT 50K UI / semaine</b> <u>méta-analyse de l' intervention de l' asthme</u>
<u>Dépression</u>	T	Réduit	RCT , 300 000 UI/injection <b>RCT a aidé Prozac</b>
<u>Faible vitamine D tout en allaité</u>	P	Tous les nourrissons > 20 mg	RCT , 5000 UI
<u>fibromyalgie</u>	T	Réduit	RCT , 30-48 ng <b>RCT 50K UI / semaine</b>
Hives, chronique	T	Réduction de 40%	RCT , 4000 UI ajouté
<u>Cholestérol</u>	T	Réduction de 4 mg	RCT , 400 UI + Ca
Perte de poids	T	perdu 5 lbs plus	RCT , 2000 UI + alimentation + exercice
<u>Sclérose en plaque</u>	T	95% ont été guéries	20.000 à 140.000 UI / jour
<u>Diabète gestationnel</u>	P	40%	RCT ± , 5000 UI
<u>Chronique Obstructive maladie pulmonaire</u>	T	amélioration 17X	CT, 50000 UI par semaine <b>RCT 100 000 UI par mois</b>
<u>Asthme</u>	T	1/2 Les crises d'asthme	RCT > 42 mg de vitamine D
<u>Qualité de vie (QV)</u>	T	Nursing Home QV	CT, 4000 UI dans le pain quotidien
Décès de patients gravement malades	T	augmentation de 20% de survie	RCT 540 K UI chargement de 90K mensuelle
<u>Le syndrome des jambes sans repos</u>	T	Note 26 ==> 10	CT, la vitamine D taille de dose précise pas dans l'abstract
Hépatite C	T	médicaments conventionnels améliorés	RCT 2,000 UI
<u>La maladie de Crohn</u>	T	améliorée lorsque > 30 ng	RCT 2000 UI
<u>Naissance prématurée</u>	P	Diminution 2.5X , aussi: moins c-section et meilleure Apgar	RCT 2000 UI Inde
<u>Lupus</u>	T	douleur réduite	RCT 4000 UI
<u>maux de tête Cluster</u>	T	CH éliminé dans 60%	10.000 UI, Mg, Oméga-3, etc.
<u>Autisme</u>	T	80% améliorée	CT 300 UI / kg / jour pendant 3 mois
<u>prédiabète</u>	T	~ 20% de réduction de	RCT 60.000 UI / mois
<u>La perte de poids: Le surpoids et l' obésité</u>	T	12 lbs en 6 mois	RCT 100 000 UI / mois
<u>Sarcopénie = perte musculaire</u>	T	augmentation de 27%	RCT 1000 UI
Douleurs de croissance	T	60% de réduction	~ 100 000 UI / mois - <b>PAS RCT, donnés à tous</b> <u>2ème étude des résultats similaires</u>
<u>la douleur de l'arthrose</u>	T	60% de réduction	50.000 UI / semaine - <b>PAS RCT, donné à tous</b>
<u>La sclérose latérale amyotrophique</u>	T	aidé	2000 UI - <b>PAS RCT, donné à tous</b>
Vertige	T	Réduction 3X si augmenté > 10ng	600.000 UI charge, puis maint. <b>PAS RCT, donnée à tous</b>
verrues	T	80% sont éliminés par injection	<b>PAS RCT, donnée à tous</b>
<u>Syndrome métabolique</u>	P	réduite de 44% lorsque VITD a augmenté de 30 ng	<b>PAS RCT, donnée à tous</b>

Fièvre des foies	P	<a href="#">1000 UI pendant 30 jours</a>	<b>RCT</b>
prééclampsie	P	<a href="#">50.000 UI toutes les 2 semaines</a>	<b>RCT</b>
le cancer des cellules sanguines	T	<a href="#">Le myélome multiple</a>	<b>PAS RCT, donnée à tous</b>
<a href="#">Syndrome de l'intestin irritable</a>	T	<a href="#">3000 UI pulvérisation</a>	<b>RCT</b>
Infection urinaire	P	50% de réduction	<b>RCT</b> 20 000 UI/semaine
Mite Allergy	P	<a href="#">réduction 5X</a>	<b>RCT</b> 2000 UI preg, 800 UI enfant
La dépression périnatale (dépression près de la naissance)	T	<a href="#">50% de réduction</a>	<b>RCT</b> 2000 UI pour quelques semaines
<a href="#">vaginose</a>	T	réduction 10X	<b>RCT</b> 2000 UI
<a href="#">Eczéma</a>	T	Réduit	<b>2 RCT</b> 1600 UI
<a href="#">Alcooliques non-stéatose hépatique</a>	T	Réduit	<b>RCT</b> 20 000 UI/semaine
<a href="#">pré-éclampsie</a>	T	Réduit	<b>RCT</b> 4.400 UI

Remarque: De nombreuses preuves récentes ne sont pas RCT (où la moitié des gens se non / peu de vitamine D)

Peut-être que les chercheurs estiment qu'il est moralement inacceptable de ne pas donner de la vitamine D à tous les participants.

Ou peut-être les chercheurs sont incapables de trouver assez de gens qui ne veulent pas un changement d'obtenir zéro ou peu de vitamine D 50%

- [Télécharger le PDF 47 preuve de Juin 2014 - le format légal English](#)

#### La plupart des épreuves sont RCT (essais contrôlés randomisés), où même le médecin sait qui obtient le supplément de vitamine D

- 2 sont méta-analyse de plusieurs ECR
- La vitamine D donnée à tous les nourrissons dans tout le pays (rachitisme) - pas un RCT
- Dans plusieurs études des chercheurs ont estimé qu'il était contraire à l'éthique de ne pas donner de la vitamine D à tout le monde (par exemple n° 43)
- Dans certaines études, la taille de la dose varie avec les besoins de la personne (excès de poids, etc.)
- Dans certaines études, des cofacteurs ont été ajustées aux besoins du patient
- Par ailleurs - les problèmes de santé qui ont été guéries par la vitamine D ont pas été RCT et nous nous attendons à ne seront jamais, prouvée par des essais contrôlés au hasard.  
Le durcissement nécessite la taille de dose et cofacteurs d'être ajustée aux besoins de chaque patient.

#### De nombreux essais cliniques ont pas trouvé un avantage à cause d'un ou plusieurs des défauts suivants:

1. **Ne parvient pas** à utiliser une [dose suffisamment importante de vitamine D](#) (souvent <1100 UI)  
La dose Même plus grande nécessaire si: 1) [obèses](#) , 2) [pauvre intestin](#) , 3) malade ( de nombreuses maladies consomment beaucoup de vitamine D)
2. **Fails** avoir reçu de la vitamine D pour un temps assez long (quelques RCT a duré moins de 5 semaines)
3. **Fails** avoir donné la vitamine D assez souvent. [Au moins tous les 2 mois pour D3](#) - et au moins chaque semaine pour D2  
Note: dosage Infrequent provoque également déséquilibrant de la chimie du corps
4. **Fails** pour fournir une [dose de charge](#) , ou avait une durée trop courte pour rétablir les niveaux de vitamine D
5. **Échec** d'utiliser le formulaire D3, utilise plutôt la [forme D2 moins efficace](#)
6. **Fails** d'avoir une gamme saine de [calcium](#) ou d' autres importants [cofacteurs](#) ( en particulier pour les [essais osseuses](#)  
En outre, les différences de magnésium peuvent entraîner 30% de variation en réponse à la vitamine D  
magnésium dépend de l' eau, de la nourriture, des suppléments
7. **Échoue** à remarquer les niveaux pré-existants de la vitamine D - seulement ceux qui sont faibles seront probablement montrer un avantage
8. **Échec** de remarquer comment / quand la vitamine D a été prise (qui peut changer la réponse par autant que 2X)
9. **Échec** de faire rapport sur la conformité (dans un cas 40% des participants n'a pas pris les suppléments régulièrement)

#### Beaucoup de méta-analyses aussi ne trouvent pas un avantage parce que l' un ou plusieurs des échecs ci - dessus

En outre, de nombreuses [méta-analyse](#) en moyenne l' ensemble des essais

*Imaginez une histoire sur une méta-analyse de l' aspirine (qui n'a jamais été fait)*

Il y aurait être scores de RCT pour l' aspirine ne fonctionnent pas avec 3 mg doses

Il y aurait un grand nombre RCT d'aspirine ne fonctionne pas avec 30 mg les doses ,

Il y aurait quelques études de l' aspirine qui travaillent avec 300+ mg doses

Il y aurait de nombreuses études de petites quantités de Willow écorce (vitamine D2 à la place de la vitamine D3)

Ensuite , il y aurait une méta-analyse de l' aspirine et de l' écorce de saule

- **ce méta-analyse conclurait que l' aspirine et de l' écorce de saule ne fonctionnent pas.**

Alors qu'environ 200 ECR seront publiés au cours de 2014, je prévois que l' ajout de 50 à la table de preuves pour les raisons énumérées ci - dessus également, certains essais ne seront pas commencé en raison du manque de personnes prêtes à aller pendant des années avec <500 UI de vitamine D

#### Voir aussi VitaminDWiki: essais contrôlés aléatoires avec de la vitamine D **intervention**

- [Intervention - Vitamine D 330 Interventions](#)

Remarque: Il trie les interventions de problème de santé, ainsi que par date

- [La vitamine D des essais d'intervention - une longue liste - mai 2014](#) 1204 essais de mise à jour: 1568 essais d'intervention de la vitamine D à partir de Juillet 2016
- [Revue systématique ou méta-analyse de la vitamine D 272 articles](#)
- [Plusieurs problèmes de santé sont associés à faible taux de vitamine D - méta-méta-analyse Avril 2014](#)

**Plus d'essais d'intervention pour la vitamine D que pour le total des vitamines A + C + E + K combinée**

**Vitamine D = 1,639** , Autres = 1,603 [[Vitamine A](#)461 +[Vitamine C](#)508 +[vitamine E](#)404 +[vitamine K](#)230]partir de décembre 2016

**Voir aussi VitaminDWiki**

- [Présentation: La vitamine D aussi GOURMANDISE](#)
  - [Est - il éthique de ne pas donner de la vitamine D dans l'ostéoporose trials- NEJM septembre 2010](#)
- Certains vitamine D RCT ne sont pas créés parce que les chercheurs ne veulent pas priver les avantages de la moitié des patients  
Certains RCT en vitamine D ne peut pas être démarré parce que trop de candidats sont prenant déjà de la vitamine D
- [Raisons de la carence en vitamine D](#)
  - [Liste de toutes les catégories de la vitamine D Informations](#) et le nombre d'éléments dans chaque
  - [Liste de tous les Aperçus de la vitamine D 67 articles](#) ainsi que des recherches connexes

**Less sun => Less Vitamin D => Less Health**

Less Sun	Less Health	
<p><b>Less time outdoors</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Air Conditioning</li> <li>- TV &amp; internet &amp; video games</li> <li>- Live in smoggy cities or in suburbs with little walking</li> <li>- Less work outdoors</li> <li>- Fear skin cancer and wrinkles</li> </ul> <p><b>Less sun when outdoors</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sunscreen</li> <li>- Protective clothing</li> </ul>	<p>ALS, Asthma, Autism, Breast Cancer, Cognitive Decline, Congestive Heart Failure, Cystic Fibrosis, Dental, Depression, Diabetes, Falls/fractures, Fibromyalgia, Kidney, Headache, Hypertension, Infection (antibiotics), Influenza, Lupus, MS, Osteoarthritis, Osteopenia, Osteoporosis, RA, Rickets, Pain-Back, Parkinson's, Psoriasis, Prostate Cancer, Pregnancy problems, Raynaud's, Tuberculosis, Ulcer -leg, Weight gain</p>	<p><b>Strong Proof</b> that increase in Vit D decreases incidence and/or treats</p>
<p><i>Additional reasons at: <a href="http://is.gd/lowvitaminD">is.gd/lowvitaminD</a></i></p>	<p>Allergy, Alzheimer's, Anemia, Bone, Cancers, Celiac, Chronic Fatigue, Chronic Pain, COPD, Fertility, Heart Disease, HIV, IBD, Metabolic Syndrome, MRSA, Myopathy, Sepsis, Thyroid</p>	<p><b>Associated</b> with low Vit D for most people with the disease</p>
<p>Henry Lahore 10/2015 VitaminDWiki details at <a href="http://is.gd/sundisease">is.gd/sundisease</a></p>	<p>Acne, Ebola, Hearing, Liver, Rosecea, SAD, Shingles, Shin Splints, Suicide, Vision</p>	<p><b>Suspected</b> relationship with low Vitamin D</p>

CLIQUEZ SUR chart pour plus d'informations et de traduction

**La vitamine D est particulièrement nécessaire pendant la grossesse**

Beaucoup de vitamine D améliore la mère et la santé des enfants dans les enceintes **15+** façons

1. Réduit <a href="#">Miscarriage</a>	<b>2,5 fois</b>	
2. Réduit <a href="#">pré-éclampsie</a>	<b>3,6 fois</b>	RCT *
3. Réduit le <a href="#">diabète gestationnel</a>	<b>3 fois</b>	RCT *
4. Réduit la <a href="#">dépression après la grossesse</a>	<b>1,4 fois</b>	RCT *
5. Réduit la <a href="#">vaginose</a>	<b>10 fois</b>	RCT **
6. Réduit la <a href="#">naissance prématurée</a>	<b>2 fois</b>	RCT *
7. Réduit <a href="#">C-section - non planifiée</a>	<b>1,6 fois</b>	
8. Réduit <a href="#">Petit pour l' âge gestationnel</a>	<b>3 fois</b>	
9. <a href="#">hauteur du nourrisson, le poids, la taille de la tête</a> dans les limites normales		RCT *
10. Réduit Enfance <a href="#">sifflante</a>	<b>1,3 fois</b>	RCT *
11. Réduit Enfance <a href="#">autisme</a>	<b>4 fois</b>	
12. Réduit jeune adulte <a href="#">sclérose en plaques</a>	<b>1,9 fois</b>	
13. Réduit <a href="#">prééclampsie</a> chez les jeunes adultes	<b>2 fois</b>	
14. Réduit Enfance <a href="#">allergie Mite</a>	<b>5 fois</b>	RCT *

15. Réduire la petite enfance [visites Appareil respiratoire](#) **2,5 fois** RCT \*

### Liste des problèmes de santé dans le tableau en haut de cette page

Hypertension, Cardiovasculaire, maux de dos, le diabète, la grippe, chutes, fractures de la hanche, le cancer du sein, la sclérose en plaques, la douleur de Raynaud, les douleurs menstruelles, C-section et les risques de grossesse, faible poids de naissance, la maladie rénale chronique, la fibrose kystique, la polyarthrite rhumatoïde, la tuberculose , rachitisme, Respiratory Tract infection, Lupus, Sickle Cell, les ulcères de jambe, une lésion cérébrale traumatique. La maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, l'insuffisance cardiaque congestive (nourrissons), infection de l'oreille moyenne (nourrissons), gingivite, muscles supérieurs forts, l'utilisation d'antibiotiques chez les personnes âgées, les nourrissons de courte durée, le diabète gestationnel, le cœur pompe mieux après l'attaque, cancer de la prostate, l'asthme, la dépression , la vitamine D dans le lait maternel, la fibromyalgie, l'urticaire chronique, le cholestérol, la perte de poids, la BPCO, l'asthme, la qualité de vie, Survive ICU, le syndrome des jambes sans repos, l'hépatite C, la maladie de Chron, naissance avant terme, le lupus, des maux de tête Cluster, l'autisme. Prédiabète, perte de poids; Sarcopénie perte = musculaire; Growing Pains, Arthrose, ALS, Vertigo, Verrues, syndrome métabolique, rhume des foins, la prééclampsie, le cancer des cellules du sang, le syndrome du côlon irritable, infection des voies urinaires, Mite Allergy, Perinatal Dépression, vaginose. Eczéma, NAFLD, prééclampsie

Page visitée 66833 fois. Dernière mise à jour 16 Décembre, ici 2016. URL: [http://vitamindwiki.com/tiki-index.php?page\\_id=1336](http://vitamindwiki.com/tiki-index.php?page_id=1336)

[Version imprimable](#) [PDF cette page!](#) [Suivez cette page](#) pour les mises à jour. [Liens vers cette page.](#)

#### Les articles les plus récents dans la catégorie [Aperçus](#) :

- [Faits saillants de la vitamine D Wiki](#)
- [Vue d'ensemble du cancer du sein et de la vitamine D](#)
- [Aperçu La méta-analyse de la vitamine D](#)
- [Vue d'ensemble de rachitisme et de la vitamine D](#)
- [études de D sur le cancer de la prostate et de la vitamine](#)

NOUVEAU [A PROPOS DE LA VITAMINE D](#) PARTAGER ?

Google Translated to: [French](#) [Show original](#) [Options ▼](#)

- [Eczema \(atopic dermatitis\) treated by 1600 IU of vitamin D - meta-analysis Dec 2016](#)
- [Pré-éclampsie risque réduit par des niveaux plus élevés de vitamine D \(VDAART 4.400 UI\) - RCT novembre 2016](#)
- [Mensuel de 100.000 UI de vitamine D a diminué l'infection, mais l'augmentation des chutes respiratoires - novembre 2016](#)
- [L'autisme chez les enfants réduit de vitamine D \(300 UI utilisée par kg par jour\) - RCT octobre 2016](#)

#### Récemment mis à jour, des articles similaires

TEST - Uniquement visible pour Admins Affiche la page wiki 5 la plus récente pour chaque catégorie dans laquelle la page actuelle appartient. Besoin de personnaliser pour afficher Nombre d'articles dans chaque catégorie, et ~~filtrer pour montrer que sur les pages classées~~ .

#### The most recent items in category [Overviews](#) :

- [Highlights of Vitamin D Wiki](#)
- [Overview Breast Cancer and Vitamin D](#)
- [Overview Meta-analysis of Vitamin D](#)
- [Overview of Rickets and Vitamin D](#)
- [Prostate Cancer and Vitamin D studies](#)

#### The most recent items in category [Intervention](#) :

- [Gestational Diabetes reduce 3 times by 5,000 IU of Vitamin D – RCT Jan 2016](#)
- [Eczema \(Atopic Dermatitis\) treated by 1600 IU of vitamin D – meta-analysis Dec 2016](#)
- [Preclampsia risk reduced by higher levels of vitamin D \(VDAART 4.400 IU\) - RCT Nov 2016](#)
- [Monthly 100,000 IU of vitamin D decreased respiratory infection but increased falls – Nov 2016](#)
- [Autism in children reduced by Vitamin D \(used 300 IU per kg per day\) – RCT Oct 2016](#)

[Edit this page](#) [Source](#) [Remove](#) [Rename](#) [Permissions](#) [History](#) [Undo](#) [Comments](#) [1 File Attached \(Hide\)](#) [Keywords](#)  
[Bookmark](#)

#### List of attached files

ID	Name	desc	uploaded	Size	Downloads	Actions
4034	<a href="#">Proof June 2014 1pg legal English.pdf</a>		12 June, 2014 by <a href="#">admin</a>	10.78 Kb	1415	

Upload file:  No file chosen Comment:  [Attach](#)

**No comments**

There are no comments at this time.

[Post new comment](#)

See any problem with this page? [Report it](#) to the webmaster.

[Wiki](#) [Blogs](#) [Galeries de fichiers](#)

Propulsé par [Tiki Wiki CMS Groupware](#)

[Temps d'exécution: 1.59 secs] [utilisation de la mémoire: 13.42MB] [2097 requêtes de bases de données utilisées dans 0,4 sec] [de charge du serveur: 0.47]



[NOUVEAU](#)

[A PROPOS DE LA VITAMINE D](#)

[PARTAGER](#) ?



Translated to: [French](#)

[Show original](#)

[Options](#) ▼