

Forums pour les joueurs

# **La vitamine D pourrait-elle aider pendant les périodes de sevrage des jeux ?**

Par Oceana Posté le 23/07/2024 à 12h04

Salut tout le monde,

J'ai lu que la vitamine D pourrait aider à améliorer notre humeur, surtout quand on ne sort pas beaucoup. Ça me paraît intéressant, notamment dans les moments où je cherche des moyens naturels pour stabiliser mon humeur sans retomber dans les jeux (surtout en hiver).

Des retours ? Est-ce que ça a vraiment un effet, ou c'est juste du vent ?