



LES BIENFAITS DU SOLEIL

La lumière du soleil nous apporte de multiples bienfaits et il en est un qui est facilement mesurable: la vitamine D.

Ces dernières années, il a coulé beaucoup d'encre au sujet de la vitamine D et du bon usage du soleil. Certains chercheurs la considèrent comme la plus fondamentale des vitamines.

Le soleil, oui, mais comment?

Aujourd'hui j'aimerais vous donner les dernières informations, provenant directement des chercheurs, sur la bonne manière de "prendre" le soleil.

En résumé: mettez-vous au soleil, autour du midi solaire de l'endroit où vous vous trouvez, pendant le temps qu'il faut à votre type de peau de rosir et ceci sans crème solaire. C'est ainsi que vous fabriquerez de la vitamine D. Mais tout ceci a besoin d'explications.

Ce sont les UVB qui permettent à la vitamine D d'être fabriquée dans la peau. Si vous mettez de la crème solaire anti-UV, vous ne fabriquerez pas de vitamine D et vous compromettez beaucoup votre santé. Les autres Infos Santé sur le sujet (voir fin de la lettre) vous donneront plus d'informations.

Combien de temps ?

Il est important d'utiliser comme indicateur de la durée d'exposition au soleil le temps que mets votre peau à rosir. Ce laps de temps dépendra de la latitude où vous vous trouvez et de votre type de peau. En langage plus technique on parlera de l'indice UV et de la Dose Erythémateuse Minimale (DEM). Pour le docteur Michael Holick, PhD voici comment s'exposer au début: estimez le temps qu'il faut à votre peau pour rosir, ensuite sans appliquer de crème solaire exposez l'équivalent de vos bras et de vos jambes pendant 25 à 50% de ce temps. Ensuite protégez-vous du soleil ou, si vous devez rester au soleil, mettez une crème solaire.

Ce qui influence le temps d'exposition

Si vous prenez le soleil près de l'équateur votre tolérance au soleil sera moindre que dans un pays plus au Nord tel que la France. Si vous avez une peau blanche ne restez au soleil que quelques minutes au début. Vous fabriquerez tout de même de la vitamine D et vous habituerez votre peau progressivement au soleil. Si vous avez la peau mate ou foncée, vous

pourrez rester au soleil plus longtemps. La mélanine sous l'effet des rayons UV du soleil, produira le bronzage de votre peau qui petit à petit agira comme une protection. Voici les très jolis mots d'un des experts mondiaux en vitamine D et soleil, le docteur Michael F. Holick: "La mélanine en fait migre vers le haut et tel un parasol, produit de l'ombre pour le noyau de la cellule, la protégeant ainsi contre les rayons UV nocifs."

Il y a aussi d'autres facteurs qui affectent l'intensité (indice UV) des rayons solaires sur votre peau comme la pollution, la couche nuageuse, l'altitude, la neige, le sable clair.

Quand s'exposer pour fabriquer de la vitamine D

Le midi solaire est votre référence. Autour de cette heure là, le soleil est au zénith en été et c'est propice pour fabriquer la vitamine D. En France à cause du double décalage que nous avons en été par rapport à l'heure solaire, il se situe autour de 14H. Tout est une question d'angle que font les rayons du soleil avec la terre. C'est pour cela qu'en hiver sous des latitudes élevées (d'après les mesures du docteur Michael Holick) même par une grande journée ensoleillée on ne fabrique pas de vitamine D. Cependant une exposition judicieuse en été peut vous permettre de faire vos réserves pour l'hiver car la vitamine D est stockée dans la graisse et utilisée par le corps selon ses besoins.

La France est considérée comme étant à une latitude élevée sauf l'extrême sud.

Pour savoir si vous en avez emmagasiné suffisamment, faites une prise de sang pour rechercher le niveau de 25 OH calciférol (encore appelé 25- hydroxyvitamine D). Les normes recommandées par les scientifiques aujourd'hui se situent entre 40 et 70 ng/ml.

Et le cancer de la peau?

Vous vous dites peut-être : "et qu'en est-il du cancer de la peau"? Il existe beaucoup de mythes liés au cancer de la peau causé par le soleil. Le docteur Michael Holick précise bien qu'il n'y a aucune étude montrant qu'une exposition sensée au soleil accroît le risque du cancer de la peau y compris le mélanome. Ce qui pourrait y contribuer sont les coups de soleil répétitifs.

Si vous préparez votre corps au soleil par une alimentation convenant à votre métabolisme (groupe sanguin ou GénoType), par une détoxification adéquate, par un apport de nutriments anti-oxydants et de bonnes graisses, vous protégerez non seulement votre peau du soleil mais vous pourrez rester plus longtemps au soleil avant de rosir. Les chercheurs sont d'accord pour dire que le soleil bien utilisé peut aider à prévenir du cancer en stimulant le système immunitaire.

Les crèmes sont-elles indispensables?

Oui et non. Si vous pouvez vous abriter du soleil après avoir eu votre dose du moment et si vous avez bien nourri votre corps de l'intérieur avec des oméga 3 et des nutriments

protecteurs vous n'avez pas besoin de vous badigeonner de crème solaire. Vous pouvez cependant nourrir votre peau avec du beurre de karité ou une autre huile qui vous convient.

Si vous devez rester au soleil au delà de votre temps alloué, parce que vous faites du sport, du bateau, une randonnée en montagne que sais-je, mettez une crème mais choisissez la bien. Evitez les crèmes dont le système de protection est à base de produits de synthèse toxiques qui pénètrent dans la peau. Préférez celles qui contiennent des écrans minéraux restant à la surface pour former un écran physique. Evitez aussi les nano-particules dont on commence à se méfier à la fois pour notre santé et celle de l'environnement.

Je vous souhaite un bel été ensoleillé, avec un beau bronzage et un stock de vitamine D pour les mois d'hiver!

Karen Vago

PS: Pour plus d'infos lisez les précédentes Infos Santé sur la vitamine D.

[-Sous le soleil exactement](#)

[-La vitamin D: une amie perdue de vue](#)

[-La vitamine D: votre alliée en hiver](#)



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com