

## PODCAST 236

Date d'envoi : lundi 48 à 5 :00

Titre : Les bienfaits du soleil

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Les bienfaits du soleil »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 236<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui des bienfaits du soleil. Depuis quelques années le soleil a été diabolisé, car accusé de provoquer des cancers cutanés. Du coup la majorité de la population est carencée en vitamine D. Alors quel équilibre trouver ?

Au-delà de la lumière et de la chaleur évidente qu'ils nous apportent, les rayons solaires sont constitués d'une grande variété d'ondes électromagnétiques, la plupart invisibles pour nos yeux. Parmi celles-ci, les UVA et les UVB qui nous font bronzer et permettent à notre corps de synthétiser de la vitamine D. Ces rayons ont un inconvénient majeur, ils génèrent un stress oxydant. Notre organisme sait généralement y faire face, mais lorsque l'exposition est excessive, l'oxydation altère notre ADN et la membrane lipidique de nos cellules, ce qui affaiblit l'immunité de la peau.

Ce n'est qu'après 10 à 20 ans d'expositions excessives que les premiers signes peuvent apparaître. Le vieillissement prématuré peut se voir par des taches pigmentaires, des rides, des ridules, des kératoses, un amincissement de la peau et bien sur l'apparition des dangereux mélanomes.

Mais attention au piège des crèmes solaires. Il a été prouvé qu'elles ne protègent en rien contre les mélanomes et même pire, des études montrent que l'augmentation de

l'utilisation de filtres solaires est corrélée avec l'incidence des mélanomes. Certains accusent même les ingrédients entrant dans la composition de ces crèmes qui sont reconnus pour leurs effets cancérigènes : l'octocrylène, les nano particules et les perturbateurs endocriniens.

Mais il faut savoir que la lumière solaire est favorable à notre humeur et à notre moral et elle permet surtout la fabrication de vitamine D dont je ne te rappelle pas tous les bienfaits, mais juste une précision : Les études ont également montré que la présence de vitamine D augmentait notre auto-immunité et nous protégeait du cancer.

Voici donc 4 règles qui vont nous permettre de nous protéger du soleil tout en en gardant les bénéfices :

Premièrement, respecter au plus juste le temps d'exposition quotidien qui correspond à au type de peau. Quand on a une peau très claire, 5 à 10 mn, sachant que les vêtements en tissus léger laissent également passer les UV.

Deuxièmement attention aux surfaces d'ombre, un parasol, une tonnelle, ou des arbres ne filtrent pas les UV de la même manière. Attention également aux UV qui peuvent nous atteindre par réflexion sur l'eau ou le sable. Lors d'une exposition au soleil, notre peau ne devrait jamais rougir et il faut bien sûr éviter de s'exposer quand le soleil est au zénith soit entre 11H et 15H.

Concernant la vitamine D, sa synthèse n'est pas proportionnelle au temps d'exposition. Une fois les 10 000 unités atteintes, la synthèse s'arrête automatiquement et il est inutile de s'exposer au soleil derrière une vitre car les UVB ne passent pas.

En respectant ces conseils, tu ne devrais pas avoir besoin d'utiliser de crèmes solaires toxiques. Pour mieux préparer ta peau au soleil, il faudrait plutôt augmenter ta consommation de fruits et légumes contenant des anti oxydants et même prendre un complément alimentaire anti oxydant un bon mois avant l'exposition, avec de la vitamine C, de la vitamine E, du beta carotène, du sélénium et du gluconate de zinc.

Petite info supplémentaire concernant les UV : les UVA sont capables de traverser les nuages et les vitres, ils pénètrent profondément dans la peau et agissent à long terme, ce sont eux que l'on accuse de provoquer un vieillissement prématuré de la peau, ils donnent un bronzage de courte durée en provoquant une libération de la mélanine stockée dans les cellules. Quant aux UVB, bien qu'ils soient rapidement arrêtés par le verre des fenêtres, ils sont responsables des effets aigus comme des coup de soleil et se sont les plus cancérigènes, ils donnent un bronzage de longue durée et provoquent la fabrication de nouveaux stocks de mélanine, ils permettent la synthèse de vitamine D.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !