



Doc. Triumph.

Les médias nous présentent régulièrement le soleil comme un danger absolu !

Le Syndicat National des Professionnels du Bronzage en Cabine (SNPBC) a pensé que c'était son devoir, en tant que spécialiste du bronzage, de faire un point le plus sincère et le plus complet possible sur le rapport de la peau et du corps avec le soleil. Il a édité un fascicule absolument remarquable qui réunit tout ce que vous devez absolument savoir, surtout si vous avez un solarium, sur les mythes et réalités de l'exposition au soleil et aux UV en cabine.

Nous remercions Dominique [Baumier](#) Vice-Président du SNPBC, de nous autoriser à publier ces informations.

Après l'histoire du bronzage, premier volet de ce dossier que vous avez pu lire dans notre numéro de juillet-août, voici aujourd'hui le deuxième volet sur la vitamine D et ses bienfaits.

LA VITAMINE D, VITAMINE DU SOLEIL, ET SES BIENFAITS POUR L'ÊTRE HUMAIN

L'exposition au soleil a toujours été la principale source de vitamine D pour l'organisme, loin devant l'alimentation dont l'efficacité est bien moindre. La vitamine D est produite dans l'organisme en réponse à l'exposition aux UV naturels et est considérée comme jouant un rôle cle dans la protection contre une douzaine de cancers internes, contre l'ostéoporose, de même que contre des maladies auto-immunes telles que l'asthme, le diabète, l'hypertension, la dépression, la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques

Les spécialistes mondiaux de la vitamine D appellent à une clarification urgente des messages de santé publique. En effet, il est démontré que ces politiques ont eu pour effet de considérablement modifier les comportements et sont responsables de graves carences en vitamine D dans les populations qui ne s'exposent pas ou peu au soleil.

Le rapport d'Oliver Gillie publié en 2004 va même jusqu'à attaquer la politique de prévention solaire menée par le gouvernement britannique en la qualifiant de véritable problème de santé publique, mais ce n'est pas le seul comme nous le verrons plus bas.

Les spécialistes mondiaux de la vitamine D et même d'éminents dermatologues plaident pour la promotion d'expositions quotidiennes mais courtes (15-20 minutes), afin de maintenir les niveaux de vitamine D dont nos ancêtres bénéficiaient avec leur mode de vie.

La saison, la latitude, l'heure de la journée, la couverture nuageuse, le brouillard et les produits de protection solaire modifient l'exposition aux rayonnements UV et la synthèse de vitamine D. Par exemple, **l'exposition solaire de novembre à février à la latitude de la France est insuffisante pour produire une synthèse suffisante de vitamine D dans la peau.** Par ailleurs, les produits de protection solaire dont l'indice de protection est de 8 ou plus bloquent les rayons UV qui produisent de la vitamine D.

Manque de vitamine D dans toute l'Europe

Plus de la moitié des Européens, soit 225 millions de personnes, souffrent d'une carence en vitamine D. Au niveau mondial, ce chiffre monte à plus d'un milliard de personnes qui présentent, par conséquent, un risque considérablement élevé de fractures osseuses, maladies cancéreuses et nombreuses autres maladies chroniques.

Roger Bouillon de l'université Lowen, chercheur belge spécialiste du sujet, a résumé lors d'une conférence à Glasgow devant l'European Congress of Endocrinology le bilan d'une étude menée sur 20 ans : «Les doutes exprimés sur l'existence d'un rapport entre un léger manque de vitamine D et un risque de tuberculose plus élevée se sont confirmés ces dernières années. En outre, les résultats de certaines études épidémiologiques indiquent que le risque de cancer du gros intestin, du sein et de la prostate ainsi que des maladies auto-immunes comme le diabète de type 1, augmente en cas de carence en vitamine D.»

Il est plus qu'urgent de donner des recommandations pour assurer l'apport nécessaire en vitamine D des populations. La vitamine D a été découverte il y a plus de 100 ans et est principalement fournie à la peau via la pénétration des rayons du soleil.

2006 : l'année de la vitamine D !

«Le bronzage modéré»

L'année 2006 pourrait entrer dans «l'histoire de la santé» comme étant l'année durant laquelle la vitamine D a été redécouverte.

Il y a 100 ans, le rachitisme était largement répandu. Mais après avoir reconnu la carence en vitamine D comme cause et après l'avoir combattue, le sujet a alors été considéré comme «affaire classée».

Aujourd'hui encore, les médias et les organisations sanitaires affirment de façon totalement erronée que la carence en vitamine D ne toucherait que des groupes sociaux à risque et ferait figure d'exception dans notre société moderne.

Une carence en vitamine D aiguë est largement répandue. Mais ce n'est que très récemment, et particulièrement en 2006, que de nombreuses études ont prouvé que

le niveau minimal de vitamine D dans le sang fixé par les autorités sanitaires est beaucoup trop bas,

- une grande partie de la population des sociétés modernes n'atteint même pas ce niveau minimal car les habitudes ont radicalement changé d'une génération à l'autre,

la vitamine D est beaucoup plus importante pour de nombreux processus dans le corps que ce qui était connu jusqu'à présent, par exemple pour la prévention des cancers.

La synthèse de la vitamine D dans le corps est obtenue à 90 % par le rayonnement solaire. Pourtant, les hommes des sociétés modernes n'en reçoivent pas assez, voire pas du tout (travail dans les bureaux, vêtements, protections solaires). Or, les dermatologues confirment que **les hommes prennent peu le soleil, pas assez régulièrement et souvent en mauvais dosage** ; c'est pourquoi les expositions exagérées et concentrées pendant les vacances provoquent les coups de soleil.

Le bilan de «l'année de la vitamine D» devrait être **«Plus de soleil mais raisonnablement»**, aussi bien en plein air que dans un solarium.

Les professeurs Gary G. Schwartz et Halcyon G. Skinner de la Wake Forest de l'université de médecine en Caroline du Nord, cancérologues et épidémiologistes renommés, ont réalisé un impressionnant récapitulatif scientifique concernant le soleil, le bronzage, la vitamine D et le cancer, au cours de l'année 2006. Ils sont parvenus aux résultats suivants : «L'exposition au soleil ainsi qu'un niveau élevé de vitamine D ont procuré de bienfaits positifs pour la prévention et la guérison de cancer. Les études de cette année 2006 présentent le rôle essentiel de la vitamine D lors de la prévention et le traitement de cancer, et l'augmentation des chances de survie pour les cancéreux.»

La «vitamine solaire» protège d'un grand nombre de maladies cancérogènes, y compris du cancer de la peau !

Pour de multiples formes cancérogènes, les rayons UV du soleil agissent préventivement et diminuent même le risque de décès, c'est par exemple le cas pour le cancer du sein.

Ces résultats publiés en 2006 sont issus d'une très importante étude basée sur 2 000 000 de cas de maladie entre 1998 et 2003 et sur autant de décès entre 1993 et 2003. Ces recherches ont été menées dans le cadre d'une demande des autorités sanitaires de New York. Les chercheurs ont ainsi pu confirmer les connaissances antérieures en apportant de nouveaux éléments : «Nos résultats attestent du nombre croissant de preuves appuyant l'importance de l'exposition aux UVB lors de maladies cancérogènes, et en particulier pour des formes cancérogènes encore peu recherchées», notifient ainsi Francis P. Boscoe et Maria J. Schymura, auteurs de cette étude.

Les effets positifs des rayons UV ont été prouvés pour les types de cancer suivants :

- cancer de la vésicule,
- cancer de l'intestin,
- lymphome de Hodgkin
- myélome et formes de cancer avunculaires,
- cancer de la prostate,
- cancer du rectum,

- cancer de l'estomac,
- cancer de l'utérus,
- cancer vaginal,
- cancer du sein,
- cancer des reins,
- leucémie,
- lymphome non hodgkinien,
- cancer du pancréas,
- cancer de l'intestin.

Des effets négatifs sont démontrés pour :

- cancer de l'anus,
- cancer de la cavité buccale,
- cancer cervical,
- mélanome.

De nouvelles études indiquent l'importance de la vitamine solaire D3 pour la prévention du cancer. Une étude, provenant d'Angleterre et réalisée par des chercheurs de l'Imperial College de Londres, présente en 2006 des résultats attribuant à cette vitamine un effet protecteur contre le cancer du sein.

La vitamine D est essentiellement formée dans la peau par l'exposition aux rayons UV. Dans cette étude, la teneur en vitamines dans le sang de 279 patientes atteintes d'un cancer du sein a été analysée. Une équipe autour de Carlo Palmieri de l'Imperial College de Londres démontre ainsi qu'une corrélation statistique a été prouvée entre la teneur en vitamines dans le sang et le stade du cancer du sein. Les 75 femmes souffrant d'un cancer du sein très avancé montrent une teneur en vitamine D nettement inférieure comparée à celle des 204 patientes atteintes d'un cancer du sein de stade 1. Selon les chercheurs, ces résultats indiquent que la vitamine D prévient le développement du cancer du sein de stade 1.

Des essais antérieurs en laboratoire avaient déjà montré que la vitamine D empêchait l'apoptose des cellules cancéreuses. Un rapport entre un taux élevé de cancer du sein et une faible irradiation aux UV a désormais été prouvé, confirmant la nécessité pour le corps humain de produire de la vitamine D sous l'influence du soleil.

Sous nos climats tempérés, à l'approche de la saison hivernale, les rayons du soleil naturel ne suffisent plus pour produire la dose de vitamine D pour l'hiver, une hormone en fait nécessaire à de nombreuses fonctions vitales.

Deux équipes de chercheurs de l'université de San Diego –Californie– ont analysé l'effet préventif de la vitamine D sur le cancer de l'intestin : «A l'aide de notre méta-analyse, nous avons découvert qu'en augmentant le sérum de vitamine D dans le sang à 34 ng/ml (nanogramme/millilitre), le taux de cas de cancer de l'intestin a pu être divisé par deux», explique Edward D. Gorham, le co-auteur de cette méta-analyse. «[...] Pour obtenir ce résultat, la combinaison d'une alimentation équilibrée, de compléments nutritionnels et d'une exposition au soleil de 10 à 15 minutes par jour serait optimale.»

Ce qui se traduit pour un type de peau claire, dit caucasien, par :

- 15 minutes d'exposition au soleil à midi en été,
- avec au moins 50 % du corps exposé à nu.
- pour des types de peau plus foncée, et en hiver, une exposition plus importante est nécessaire.

Parallèlement, une autre méta-analyse démontre des résultats comparables mais concernant cette fois l'effet de la vitamine D lors de la prévention et la guérison du cancer du sein. Cette étude montre que les femmes ayant dans le sang le niveau le plus élevé de sérum en vitamine D (25-hydroxyvitamine D) ont le moins de risque d'être malades d'un cancer du sein.

Lors de la 97^e conférence annuelle de l'association américaine pour la recherche sur le cancer (American Association for Cancer Research) a

Washington, deux groupes de scientifiques ont présenté des résultats sur les propriétés preventives de la vitamine D contre le cancer du sein. Les femmes ayant souvent été exposées en plein air et au soleil entre l'âge de 10 et 29 ans montrent un risque réduit de 40 % d'être touchées par un cancer du sein.

Dans le même temps, une série d'examen scientifiques de méthodes différentes a vu le jour. Toutes ces études aboutissent au même résultat : la vitamine solaire D3, produite dans la peau via la lumière UV, montre un effet protecteur contre plusieurs formes de cancer. Les points centraux de toutes ces études sont le cancer du sein, de l'ovaire, de la prostate et de l'intestin.

Les rayons du soleil soutiennent la prostate. En hiver et au printemps, quand le soleil ne brille pas assez, beaucoup d'hommes manquent de vitamine D dans le sang. Ce manque, 25 [(OH)D] tout comme 1.25 [(OH)2D] augmente jusqu'à 70 % le risque d'être atteint d'un cancer de la prostate.

Des chercheurs américains de la Harvard Medical et Public Health School ont analysé ces données sur 14 916 hommes sur une période de 18 ans. Les résultats de ces analyses montrent que les hommes manquant de vitamine D, et surtout les hommes avec un risque génétique particulièrement élevé, sont beaucoup plus en danger que ceux avec une teneur en vitamine normale ou même optimale.

Les rayons du soleil protègent du cancer de la peau ! La découverte surprenante des chercheurs internationaux

Le soleil lui-même fait en sorte que les dégâts causés par les rayons UV dans la peau soient réparés et éliminés. À l'aide de la synthèse de la vitamine D dans la peau, les cellules immunitaires, appelées cellules T, sont dirigées vers l'endroit agressé pour soutenir sa réparation.

Cette sensationnelle découverte a été faite par un groupe de chercheurs internationaux autour des professeurs Eugene Butcher et Hekla Sigmundsdottir à la Stanford University en Californie. Elle a été publiée préalablement sur le site de la revue spécialisée Nature Immunology.

Les cellules immunitaires, appelées cellules dendritiques, transforment la vitamine D3 dans sa forme active. La production de la vitamine D3 fait suite à la réaction de la peau aux UV. Jusqu'alors, on pensait que la synthèse de la vitamine D nécessitait un détour via le foie et le rein. Au contraire, la vitamine D3 fait fonction d'une sorte de messenger qui dirige les cellules T vers les cellules agressées de la peau, les cellules T faisant partie des globules blancs du sang «éliminent» les cellules abîmées avant qu'elles ne dégèrent. Ainsi, les cellules défensives commencent à se rassembler à l'endroit affecté pratiquement au moment même où les rayons UV arrivent sur la peau. Elles peuvent directement réagir sur des dégâts causés par des brûlures ou les radicaux libres.

Autrement dit, à l'aide de la vitamine D3, assimilée dans les cellules dendritiques, les cellules T «savent» que la surface de la peau a subi un dommage de l'ADN suite à un surplus de soleil et se hâtent de réparer les dégâts.

Le déclencheur de ce processus est le soleil lui-même et les recommandations de nombreux dermatologues, prônant d'éviter le plus possible le soleil, empêchent ce circuit de réparation. Sans le soleil, la peau perd sa capacité à réagir contre des éléments étrangers ou des détériorations.

«Le soleil en doses raisonnables est bon pour la santé car il active la défense immunitaire» déduit Hekla Sigmundsdottir dans ses recherches basées sur ces nouvelles connaissances. La peau serait sans protection si le soleil n'existait pas !

Les scientifiques, comme le dermatologue Clay Cockerell de l'université de Dallas au Texas, soutiennent : «Les récentes découvertes nous indiquent

avec certitude que les cellules T (guidées par la vitamine D) agissent même contre le cancer de la peau»

Les médecins savent depuis longtemps que la vitamine D3 est responsable de l'effet positif du soleil sur les maladies de peau comme le psoriasis. Les chercheurs indiquent explicitement qu'un bronzage excessif peut rester nuisible. Le débat entre les fervents de soleil et leurs opposants doit aujourd'hui se placer sur un bon équilibre entre «trop de soleil et pas assez». Les messages de santé publique doivent retabli une saine information pour nous réapprendre à nous exposer régulièrement aux UV.

Respirons. Le soleil arrive !

On respire plus facilement avec le soleil ! Une exposition UV modérée fait diminuer les symptômes d'inflammation des voies respiratoires et d'attaques asthmatiques.

Une découverte a été faite par la chercheuse australienne Prue Hart et ses collègues : des souris qui présentaient des symptômes d'asthme ou de bronches inflammées ont été irradiées pendant 15 à 30 minutes. Elles ont ensuite été exposées à des substances qui, normalement, déclenchent une réaction allergique d'asthme. Les chercheurs se sont aperçus que cette réaction a été considérablement plus faible après l'irradiation UV.

La raison établie : les rayons du soleil affaiblissent les réactions immunitaires sur des substances déclenchant des allergies lors des attaques d'asthme. Dans des études complémentaires, les chercheurs voulaient examiner plus en détail cette relation entre les rayons du soleil et les réactions immunitaires.

Les chercheurs ont réussi à transplanter certaines cellules du système immunitaire des souris irradiées à des souris non irradiées. Ces animaux ainsi «vaccinés» montraient moins de problèmes respiratoires lors du contact avec une substance déclenchant des allergies.

«Le soleil pourrait affaiblir certaines réactions du système immunitaire. C'est la raison pour laquelle nous analysons désormais les mécanismes induits afin de développer de nouvelles méthodes de traitement contre la maladie chronique», explique Prue Hart.

L'asthme compte parmi les maladies chroniques les plus fréquentes. Un enfant sur dix et un adulte sur vingt souffre d'une inflammation chronique des voies respiratoires qui peut être accompagnée d'attaques de malaises respiratoires.

La grippe arrive quand le soleil s'en va...

Les chercheurs se sont longtemps creusé la tête afin de savoir pourquoi les vagues de grippe envahissent les pays pendant la saison froide. Pourtant, chaque année à l'approche de l'automne, la grippe accompagne cette saison.

Un groupe de chercheurs anglais et américains, avec notamment les éminents professeurs Vieth, Holick, Garland, Grant et Giovanucci, pense désormais avoir trouvé la réponse aux carences de vitamine D : **la peau manque de rayons solaires.**

Le manque de soleil était déjà «soupçonné» depuis longtemps. Ainsi, dès 1981, le scientifique britannique R. Edgar Hope-Simpson avait déclaré qu'il existait un déclencheur saisonnier et avait supposé un manque de rayons du soleil.

Une étude révisée du professeur Vieth insiste sur l'influence de la vitamine D (plus exactement de l'hormone 1,25 [(OH)₂D]) sur le système immunitaire, fait déjà connu des études précédentes.

D'une part, la vitamine aide la production des peptides antimicrobiotiques qui tuent les virus, et d'autre part, elle veille à ce que la bataille ne dégénère pas et ne détruise pas les poumons et les voies respiratoires par exemple.

Or

sous nos latitudes, la vitamine D hivernale, ou la production de la vitamine D dans le corps, devient de plus en plus faible et cesse finalement complètement dès le mois d'octobre faute d'une exposition suffisante aux rayons UV,

- l'homme moderne reste, de toute façon, en manque de soleil du fait de son style de vie et de travail.

Dans ce contexte, le virus de la grippe peut percer les barrières naturelles de défense du corps humain et se répandre en masse.

72 % de toutes les fractures pourraient être évitées avec une dose UV adéquate !

Des os fragiles, l'ostéoporose, et, de fait, des fractures pourraient être évitées dans la plupart des cas avec un apport suffisant en vitamine solaire D. C'est le résultat d'une étude spécifique sur des femmes âgées, menée à l'institut de recherche de Boston.

Les 124 femmes de cette étude ont reçu de la vitamine D ou un placebo pendant 5 mois (200 à 800 IE). Il s'est avéré qu'avec la plus forte dose de vitamine D, le nombre de problèmes osseux était inférieur de 72 % par rapport à ceux du groupe ayant reçu des placebos de vitamine D. Avec une dose plus faible, cet effet n'a pas été observé.

Dans le magazine allemand *Arztezeitung* destiné aux médecins, le docteur Elisabeth Rowe du centre dermatologique de Berlin indique ainsi : «Il est dommage que l'influence de la baisse d'exposition au soleil n'ait pas été analysée. Il est bien connu que la vitamine D de qualité est produite par le corps lui-même sous l'influence des UV. Et ce gratuitement : à la différence des fabricants de pilules vitaminées, le soleil ne paye pas pour des études. Mais les experts savent depuis longtemps que le soleil détient cette force.»

Une santé à bon marché...

Quelque 1 000 unités internationales (IU) de la vitamine solaire (vitamine D3) par jour suffiraient pour économiser 16 à 25 milliards de dollars aux États-Unis destinés au traitement des maladies cancéreuses.

C'est le résultat d'une méta-analyse internationale menée par d'éminents chercheurs du Sunlight, Nutrition and Health Research Center de San Francisco.

Si on investissait seulement 5 % de cette somme pour approvisionner toute la population en dose suffisante de vitamine D (sous forme de pilules ou de suppléments nutritionnels), ou encore plus simplement en expliquant aux populations comment augmenter leur dose salutaire grâce à une saine irradiation UV, les effets positifs de la vitamine solaire D permettraient d'éviter de nombreux cancers et d'économiser des milliards.

Un lecteur résume la problématique dans un message adressé aux éditeurs de cette étude : «La plus grande partie de cet argent pourrait être économisée si l'industrie pharmaceutique arrêtait d'intégrer la peur du soleil dans la tête des gens».

Comment synthétiser de la vitamine D ?

L'exposition au soleil a toujours été la principale source de vitamine D pour l'organisme, loin devant l'alimentation dont l'efficacité est bien moindre.

Au niveau de la peau, les rayons ultraviolets permettent la formation de vitamine D3 à partir de dérivés du cholestérol présents normalement dans l'organisme. Cette source est donc très variable selon l'exposition au soleil [saisons, nuages, pollution, région, habillement], l'épaisseur et la pigmentation de la peau. Il n'y a, en théorie, jamais de surdosage en vitamine D lors d'une exposition au soleil, cette dernière intervenant également dans la destruction de celle-ci.

Pour mieux comprendre ce besoin vital, il est utile de connaître les niveaux optimaux de vitamine D.

La consommation de vitamine D à fortes doses ayant des effets toxiques, il faut garder à l'esprit que la quantité ne fait pas la qualité. L'apport maximal tolérable de vitamine D, fixé par l'Académie nationale des sciences (aux États-Unis), est de 50 µg (2 000 UI) même si de nombreux experts estiment qu'une consommation allant jusqu'à 100 µg (4 000 UI) ne fait pas encourir de dangers particuliers aux adultes.

Dans un article publié le 26 août 2009, le docteur Reinhold Vieth de l'hôpital Mount Sinai de Toronto critique l'extrapolation mathématique sur laquelle les recherches antérieures ont été fondées. Il affirme que les méthodes sont inappropriées et conduisent à une sous-estimation des besoins en vitamine D. À l'appui de cela, il cite trois études (dont deux sont de lui) dans lesquelles les individus ont effectivement reçu un complément de vitamine D pour voir quel était le taux de vitamine D dans le sang. Selon cette recherche, les adultes, jeunes ou âgés, pouvaient maintenir un taux sanguin de 32 ng/ml avec une dose de 4000 UI (100 microgrammes) de vitamine D par jour. Ces études démontrent que la vitamine D est traditionnellement recommandée à un taux très insuffisant. 4000 UI par jour représente quatre fois le taux généralement recommandé, et pourtant, c'est à partir de cette dose seulement qu'on atteint les taux sanguins considérés comme «bons».

Toutefois, au-delà du coût engendré par la prise de compléments contenant des vitamines et des minéraux, il existe un risque important de dépassement des limites de sécurité et les effets à long terme de cette complémentation ne sont pas encore connus. La vitamine D étant liposoluble, il existe un véritable risque d'affections dues à une prise excessive de cette vitamine, en particulier sous forme de cocktails poly-vitaminiques.

Des symptômes de cet excès peuvent alors se manifester :

- calcification des tissus mous : un excès de vitamine D peut entraîner des calculs rénaux et un durcissement des artères et du cœur,
- fatigue,
- perte d'appétit,
- nausée,
- soif excessive,
- perte de poids,
- dépression mentale.

L'hypervitaminose D se manifeste à partir de doses de 0,5 milligramme de vitamine D par jour chez le nourrisson, de 1 milligramme chez l'adulte, en administration prolongée. Une hypervitaminose D sévère peut provoquer des troubles de la vigilance, voire un coma.

Alors, pourquoi ne pas profiter de ce que la nature nous apporte naturellement. S'étendre au soleil de midi en été en maillot de bain pendant une période de 20 minutes permet de fabriquer entre 8 000 et 10 000 UI, et ce sans aucun risque de surdosage. Rappelons que la principale cause de carence est une exposition insuffisante au soleil

En France, d'octobre à février, du fait d'un angle zénithal avec le soleil à son minimum, la longueur d'onde du rayonnement solaire est inférieure à 313 nm, et donc le rayonnement UVB ne permet pratiquement pas de synthétiser de la vitamine D, même en s'exposant une ou plusieurs heures. Ceci est d'autant plus vrai pour des personnes âgées ou à peau foncée. Ainsi, une personne de 70 ans synthétise 4 fois moins rapidement la vitamine D qu'une personne jeune à exposition comparable.

Des scientifiques de l'Institut norvégien pour la recherche de l'air ont créé un outil de calcul permettant de mesurer le temps d'exposition dont nous avons besoin pour que notre peau produise 1 000 IU de vitamine D, la quantité recommandée par ces scientifiques et qui nous apparaît comme une bonne moyenne pour notre débat. Cet outil prend en compte le lieu d'habitation, le type de peau, la période de l'année, l'heure de la journée, ainsi que les conditions atmosphériques.

Ainsi, à Paris, le 1er janvier par temps couvert, un individu de phototype 3

aurait besoin de 24 heures d'exposition quotidienne de son visage, de ses mains ET de ses bras au soleil. C'est évidemment impossible... et nous sommes bien loin de 15 à 20 minutes largement répandues par certains, et qui ne sont vraies qu'au cœur de l'été.

Qu'en est-il de l'alimentation ?

D'une manière générale, seuls 10 % de nos besoins quotidiens en vitamine D proviennent de l'alimentation. Il existe peu d'aliments riches en vitamine D. Elle se trouve surtout dans les poissons gras (200 à 400 UI), les oeufs (80 UI) et le foie (40 UI). L'alimentation ne suffit donc pas plus à compenser le manque de synthèse de vitamine D lié à l'automne et à l'hiver.

Les appareils de bronzage UV permettent-ils la synthèse de vitamine D ?

Même s'ils n'ont pas été conçus à l'origine pour cela, comme ils émettent des UVB, les appareils de bronzage permettent la synthèse de la vitamine D, et donc de contribuer à une exposition saine et raisonnée tout au long de l'année.

«**L'utilisation de bancs solaires devrait particulièrement être recommandée en hiver, afin de maintenir un niveau équilibré de vitamine D dans le corps humain**». Cette nouvelle recommandation vient d'être diffusée par un groupe de recherche dirigé par le Professeur Johan Moan de l'Université d'Oslo. Cette recommandation se base sur une étude publiée dans le magazine spécialisé «Photochemistry and Photobiology» «Durant les mois d'hiver, le niveau de vitamine D diminue de façon significative, car le soleil délivre trop peu de lumière ultra-violettes pour stimuler la production de vitamine D dans le corps humain. **En utilisant des bancs solaires durant cette période, la carence peut être évitée et le niveau de vitamine D peut être maintenu à un niveau équilibré**», indique Johan Moan.

L'étude a été réalisée sur un solarium avec des tubes Super Plus 100 W [Wolff System] émettant un rayonnement contenant 1,2 % d'UVB, ce qui reste en-dessous du niveau émis par les cabines de bronzage disponibles en France.

Contrairement à l'opinion généralement répandue, les solariums tels que nous les retrouvons dans les instituts de beauté et les salons de bronzage français permettent effectivement la synthèse de vitamine D, et de pallier ainsi les carences du soleil durant les périodes d'automne et d'hiver.

Cette analyse avait déjà été confirmée en février 2009 par le Professeur Tim Oliver, Oncologue britannique de réputation internationale exerçant à Barts et au London Hospital. Le Professeur Oliver recommande à la population d'utiliser de façon raisonnable les bancs solaires pour aider à compenser la baisse de niveau de vitamine D dans le corps. Il insiste cependant sur la nécessité d'interdire l'utilisation de bancs solaires aux mineurs dont la peau est immature [recommandation qui est déjà de rigueur en France].

Plus récemment, dans une lettre du 12 novembre 2009, le Commissariat à la Santé des Pays-Bas a ajouté de plus amples détails sur l'origine et la signification de la nouvelle classification du CIRC sur le rayonnement des UV artificiels publiée précédemment. À l'inverse de ce qui avait été indiqué alors, le Commissariat à la Santé assure qu'il **n'est pas possible d'affirmer avec certitude que l'utilisation de bancs solaires pourrait être responsable d'une augmentation des cas de mélanomes**. Il ajoute que si tel devait être le cas, les circonstances dans lesquelles elles s'appliqueraient devraient être mesurées au regard de la fréquence d'utilisation, de l'âge et du phototype de l'utilisateur, ainsi que du type de lampe à bronzer, autant de mesures qui étaient absentes des études de référence.

Dans ce même rapport, le Commissariat affirme que certains types de

lampe à bronzer peuvent contribuer à la production de vitamine D. Il s'agit des appareils de type UV 3 comme ceux autorisés en France : appareils comportant un émetteur UV tel que l'effet biologique est causé par des rayonnements de longueurs d'ondes inférieures et supérieures à 320 nm et caractérisés par un éclairage limité sur toute la bande de rayonnement UV, et dont l'éclairage effectif est inférieur à 0,15W/m² pour les longueurs d'ondes de 250 à 320 nm, et inférieur à 0,15 W/m² pour les longueurs d'ondes de 320 à 400 nm.

Octobre 2009 : les dermatologues espagnols reconsidèrent leur position sur l'exposition aux UV !

Au regard du nombre toujours croissant de rapports sur les carences en vitamine D, les dermatologues viennent de reconsidérer leur position sur les expositions au soleil. Dans un pays où il existe, comme en France, des prescriptions très strictes concernant l'utilisation des solariums, les dermatologues reconnaissent aujourd'hui que les conseils qu'ils ont donnés au public –à savoir d'éviter à tout prix les rayons ultraviolets– ont été exagérés et qu'on exposait ainsi la population à un grand risque de développer une carence en vitamine D. Telles sont les conclusions présentées à l'occasion d'une conférence de presse organisée dans le cadre de la 21^e réunion nationale des dermatologues cosmétiques. **La clé du succès réside dans l'exposition modérée aux rayons ultraviolets.**

Lors de la conférence de presse, Julián Conejo-Mir, président de l'Académie Espagnole de Dermatologie, a révélé qu'à la suite de la découverte de carences inquiétantes en vitamine D parmi la population générale, les dermatologues traversent actuellement une période de révision –qu'il a décrite comme «très positive»– concernant leur position sur les bains de soleil. Le chef de l'Académie a vanté les vertus de la vitamine D jusqu'au point d'argumenter que «Le seul effet positif produit par le changement climatique serait le fait de pouvoir absorber plus de vitamine D du soleil». Il a expliqué que la vitamine D joue un rôle important pour notre système immunitaire et qu'elle a un effet inhibiteur sur le cancer de l'intestin, de la prostate et du sein.

Esteban Parra, professeur d'anthropologie à l'université de Toronto et expert en matière de pigmentation de la peau humaine, a ajouté que la vitamine D avait des effets positifs sur les maladies auto-immunitaires et a cité la sclérose en plaques comme exemple. D'après le Professeur Parra, un bon régime alimentaire ne suffit pas pour obtenir un niveau suffisant de vitamine D dans le corps ; nous devons également prendre des bains de soleil ou, dans les pays où cela n'est pas possible, utiliser des compléments alimentaires. Il a cependant averti que ces deux facteurs ne doivent pas être excessifs, car ils pourraient devenir toxiques.

En bref, conformément aux conclusions tirées par les dermatologues, **la clé du succès réside dans l'exposition modérée aux rayons ultraviolets ; on doit trouver un équilibre entre l'apport requis en vitamine D et la prise excessive de bains de soleil provoquant des brûlures**. Les deux experts ont confirmé que cet équilibre n'est pas facile à trouver. M. Conejo-Mir a pourtant admis que les dermatologues «pourraient peut-être renoncer à donner des avertissements exagérés quand on recommande à la population de se protéger contre le soleil, car la vitamine D a, par ailleurs, un effet positif dans la lutte contre le mélanome !».

À SUIVRE

LE MOIS PROCHAIN

- L'épisode médiatique de l'été 2009.
- La position des professionnels français du bronzage en cabine.