

Dangers des crèmes solaires : c'est prouvé !

Chère lectrice, cher lecteur,

On m'a traité de fou, de menteur ou encore de danger public...

On m'a dit qu'avec mes conseils, je mettais en danger la vie de milliers de personnes...

Tout ça parce que j'ai OSÉ m'en prendre aux crèmes solaires !

Si vous me lisez depuis longtemps, vous savez que cela fait des années que je mets en garde contre l'utilisation abusive des crèmes solaires... **malgré l'avis général et les recommandations des autorités.**

Et les scientifiques viennent enfin de me donner raison !

Les résultats sont parus il y a quelques mois dans la prestigieuse revue *Journal of the American Medical Association (JAMA)*^[1]...

Et ils ne laissent pas la place au doute.

Ce qui se passe VRAIMENT quand vous vous tartinez de crème solaire

L'étude a été menée par une équipe de la *Food and Drug Administration (FDA)*, l'organisme officiel aux États-Unis pour l'autorisation des médicaments à la vente.

Cette agence est aux Américains ce qu'est l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) en France.

Autant vous dire qu'une agence comme celle-ci doit avoir de sérieux arguments pour remettre en cause un produit.

Les scientifiques ont demandé à des volontaires de mettre chaque jour un écran solaire disponible dans le commerce, comme n'importe qui le ferait avant d'aller prendre le soleil.

Après seulement quatre jours, les niveaux de quatre produits chimiques potentiellement dangereux (dont le redoutable oxybenzone, un perturbateur endocrinien) ont explosé à l'intérieur de l'organisme.

Les taux mesurés ont dépassé toutes les attentes des chercheurs.

Dans leurs conclusions, les auteurs de l'étude admettent avoir trouvé des « *concentrations plasmatiques dépassant le seuil fixé par la FDA pour potentiellement renoncer à certaines études de toxicologie non cliniques sur les écrans solaires.* »

Pour le dire de façon simple, avec de telles concentrations, des tests de sécurité plus complets devraient être effectués avant de continuer à autoriser ces crèmes.

Et ce n'est pas tout.

Moins de coups de soleil... mais plus de mélanomes

Le but d'une crème solaire est de vous éviter d'avoir des coups de soleil.

Et pour cela, il faut avouer qu'elles sont plutôt efficaces.

Le problème est que le coup de soleil n'est peut-être pas le pire qui puisse vous arriver.

Je m'explique.

Il existe trois types de cancers de la peau :

- Le carcinome basocellulaire : le plus fréquent et le moins dangereux des cancers de la peau. Il ne produit pas de métastases, il suffit donc de l'extraire. Les peaux claires sont principalement touchées par ce cancer.
- Le carcinome spinocellulaire : il se développe sur l'épiderme et peut former des métastases. Il est donc plus dangereux que le carcinome basocellulaire mais aussi 4 fois moins fréquent. Les personnes les plus à risque sont les hommes âgés à la peau claire et les utilisateurs de cabines UV.
- Le mélanome : il représente 10 % de la totalité des cancers de la peau, c'est également le plus dangereux. Il se développe sur les cellules qui produisent la mélanine et crée des métastases très rapidement.

Lors du congrès de l'Association américaine pour l'avancement de la science (AAAS) de 1998 (ça date !), le Dr Marianne Berwick du Memorial Sloan-Kettering cancer center^[2], a pour la première fois apporté des preuves solides que les crèmes solaires de l'époque ne protègent pas du mélanome... et qu'elles pouvaient même **contribuer à son apparition**.

Deux raisons peuvent expliquer ce phénomène :

La première, c'est que les crèmes solaires absorbent l'énergie solaire pour protéger la peau. Or cette énergie ne peut être détruite. Une partie serait alors restituée sous la forme de radicaux libres, des molécules qui peuvent endommager l'ADN des cellules de notre peau.

L'autre raison, c'est que ces crèmes solaires bloquent également la synthèse de la mélanine et la vitamine D qui protègent toutes deux des trois cancers de la peau.

Ne vous privez pas de vitamine D

En dehors des compléments alimentaires, il n'y a qu'une seule façon de produire naturellement de la vitamine D en été : l'exposition au soleil.

C'est à partir des fameux rayons UV, et plus exactement des rayons UVB, que notre peau synthétise la vitamine D.

Or, les crèmes solaires bloquent justement ces rayons UVB ! Elles ne laissent passer que les rayons UVA (ceux qui font bronzer).

Autrement dit : avec une crème solaire vous développez votre bronzage... mais aussi *un déficit en vitamine D au seul moment de l'année où votre peau peut en produire !*

Depuis 2008, les preuves s'accumulent pour montrer que l'exposition au soleil est associée à de moindres risques de mourir des cancers :

- Du sein
- Du poumon
- De la prostate
- Des ovaires
- Du pancréas
- Ainsi que des lymphomes

Mais ce n'est pas le seul dangereux méfait de la crème solaire.

Comment votre crème masque le signal d'alerte

De nouvelles recherches montrent que les rayons UVA que laissent passer les crèmes solaires augmentent les risques de mélanome^[3].

La raison ? Elles éteignent notre système d'alarme corporel. Normalement, notre peau a un moyen très simple pour nous dire que nous ne devons plus rester exposés au soleil : ce sont les rougeurs qui, si l'on ne fait rien, se transforment en coups de soleil.

Or, en empêchant la survenue de ces rougeurs et des coups de soleil, les crèmes solaires privent la peau de leur signal d'alarme inné : **notre peau devient silencieusement un terreau à mélanome.**

Bien sûr, se laisser rougir comme un homard sur la plage n'est pas non plus recommandé.

Alors comment trouver la juste mesure entre une exposition au soleil bonne pour la santé et une exposition excessive et dangereuse ?

Profitez du soleil sans vous mettre en danger

La protection la plus sûre contre le soleil, c'est l'ombre.

La seconde protection c'est un pantalon, un chapeau et une chemise.

Pour faire le plein de vitamine D, profitez du soleil entre 11 heures et 14 heures. C'est à ce moment que vous synthétisez le plus de vitamine D.

Restez 15 à 20 minutes sous le soleil, puis mettez-vous à l'ombre avant d'avoir un coup de soleil.

Quant à votre crème solaire, ne la jetez pas. Elle vous sera toujours utile dans les rares moments où vous êtes obligés de rester plusieurs heures au soleil.

L'important est de ne pas en abuser.

Amicalement,

Florent Cavalier