

## Vitamine D

Votre corps a besoin de prendre le soleil, en particulier au moment où ses rayons sont les plus forts.

S'exposer quelques minutes, entre midi et 16 heures : 10 min de chaque côté, au début, si votre peau n'a plus vu le soleil depuis longtemps ; puis augmenter très progressivement le temps d'exposition sans jamais atteindre le coup de soleil. Arrêtez-vous dès que vos doigts laissent une marque blanche sur votre peau quand vous appuyez dessus.

Ce conseil doit vous surprendre, car partout on vous dit de faire l'inverse : surtout ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée.

Mais c'est une méconnaissance du problème.

C'est, en été, entre 12 et 16 heures que les rayons du soleil frappent la peau avec la puissance nécessaire à la fabrication de la vitamine D active.

La vitamine D est une substance indispensable, impliquée dans la biologie de toutes vos cellules, de tous vos tissus et organes et, en particulier, de toutes vos cellules immunitaires.

Ne mettez de la crème solaire que si vous êtes obligé de vous exposer plus longtemps que 15 min, au départ. Mais préférez, si possible, les solutions alternatives pour vous protéger du soleil :

des vêtements longs, mais amples et légers (lin ou coton écru), chapeau de paille à large bord, et rester autant que possible à l'ombre ;

un bronzage naturel et progressif qui vous permettra de rester plus longtemps exposé sans être brûlé.

La crème solaire, en effet, pourrait avoir un effet de perturbateur endocrinien. Selon une étude de l'université de Zurich [1] effectuée sur des bébés rats, certains ingrédients contenus dans les filtres solaires – entre autres, le 4-MBC et le 3-BC – agiraient comme des hormones (œstrogènes) une fois appliqués sur la peau.

Quel niveau de vitamine D viser ?

Les autorités de santé considèrent que 20 ng/mL de vitamine D circulante sont suffisants.

En fait, de nombreuses études montrent que ce n'est qu'à partir de 40 ng/mL que vous entrez dans la « zone de confort » où la vitamine D a un réel effet protecteur contre les maladies. Et ce n'est qu'à 60 ng/mL que vous bénéficiez à plein de tous les bienfaits de la vitamine D.

Par exemple, pour obtenir un effet préventif contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et les maladies du poumon, 30 ng/mL est le minimum absolu.

Quelle quantité de vitamine D devez-vous prendre ?

Pour la plupart d'entre nous, obtenir un tel niveau de vitamine D par la simple exposition au soleil est utopique.

Nous vivons dans des zones où le climat ne le permet pas. Les jours où les bains de soleil sont possibles sont l'exception plutôt que la règle. Et même quand les conditions atmosphériques sont réunies, nous avons des obligations et des contraintes qui nous empêchent de sortir la chaise longue et de nous mettre à paresser en maillot de bain.

Mes fidèles lecteurs savent que j'ai longtemps recommandé 1 500 UI (unités internationales) de vitamine D3 par jour, sous forme de complément nutritionnel naturel (huile biologique).

Mais j'écris aussi régulièrement que l'on peut sans danger en prendre 5 000 UI par jour, voire même 10 000.

Comment s'y retrouver ? Et pourquoi ces apparentes contradictions ?

C'est que le taux d'absorption de la vitamine D fluctue d'un facteur de 1 à 6 d'une personne à l'autre. La couleur de la peau, l'âge, l'état de santé, ont de grosses influences.

De plus, le lieu d'habitation et, surtout, le mode de vie ont un impact énorme : les personnes qui se trouvent souvent à l'extérieur, exposées au soleil du sud, ont a priori beaucoup moins besoin de vitamine D que celles qui s'y exposent peu.

La peau sombre bloque la fabrication de vitamine D. Les personnes à peau très claire en produisent beaucoup plus vite que les autres. On pense même que la peau claire des peuples du Nord est une adaptation au manque de soleil, qui leur permet de fabriquer de la vitamine D beaucoup plus vite que les peuples à peau mate ou sombre.

Donc, plus vous êtes bronzé, plus vous devrez vous exposer longtemps.

Une récente étude publiée dans *Anticancer Research* a conclu qu'il faudrait que tout le monde prenne 9 600 UI de vitamine D par jour pour que 97,5 % de la population atteigne les 40 ng/mL, dont nous avons vu plus haut que c'était un niveau raisonnable, mais pas encore optimal !

Le meilleur conseil que je puisse vous donner, c'est de faire mesurer une fois par an votre taux de vitamine D dans le sang, et d'ajuster votre dose quotidienne en fonction. Plus vous êtes éloigné des 60 ng/mL, plus vous devez en prendre quotidiennement, et ce jusqu'à 10 000 UI par jour.

Et le cancer ??

Les coups de soleil à répétition augmentent le risque de cancer de la peau, mais pas des autres cancers.

Ce n'est donc pas le soleil en lui-même qui donne le cancer. D'ailleurs, la vitamine D3 produite par la peau sous l'effet du soleil diminue le risque de plusieurs cancers, notamment le cancer colorectal et le cancer du sein.

Rappelons que le cancer de la peau est un cancer très particulier, qui se présente sous deux formes : les carcinomes et les mélanomes.

Les carcinomes représentent 90 % des cas de cancer de la peau et ne sont pratiquement jamais mortels. Seuls les carcinomes « spinocellulaires », qui constituent 20 % des cas de carcinomes, peuvent être mortels, pour 1 % d'entre eux.

C'est le mélanome qui est dangereux, en particulier le mélanome malin. Toutefois, même ce cancer de la peau-là n'est pas mortel s'il est pris en charge assez tôt. Ne sont mortels, finalement, que les cancers de la peau « mélanome malin » non traités et qu'on laisse évoluer trop longtemps.

En France, cela représente 1 800 décès par an. Cela en fait un des cancers les moins mortels (il est à la 16e place sur la liste).

Or, pour l'éviter, de trop nombreuses personnes se cachent du soleil, alors que le soleil est anticancer pour plusieurs autres types de cancers beaucoup plus fréquents.

Le soleil est également bon pour le moral (évidemment !). Il encourage les gens à sortir, et donc à se rencontrer, à s'aimer, à profiter de la vie...

Présenter aux gens le soleil comme un danger est donc un attentat contre le plaisir de vivre. Alors, cette année, évitez les coups de soleil, surtout parce que c'est désagréable et que ça fait mal, mais surtout n'évitez pas le soleil !

À votre santé !

JM Dupuis