

## La lumière solaire insuffisante pour nos corps en Automne et en Hiver !

La plupart des Européens reçoivent trop peu de vitamine D. Le nombre de produits alimentaires contenant de la vitamine D est très limité et peu consommé, la principale source reste donc le soleil. D'après les spécialistes du sujet, entre 80 et 100 % de notre besoin en vitamine D est fourni par le rayonnement solaire.

Une exposition de 30 minutes des bras et du visage au soleil entre avril et octobre (quand les rayons du soleil sont au plus fort) suffit à procurer des niveaux adéquats sous nos latitudes. Cependant la plupart d'entre nous reçoit trop peu de soleil et d'alimentation combinés.

De nombreuses et récentes études ont révélé qu'une présence adéquate du niveau de vitamine D réduisait jusqu'à 30 %

les risques de la plupart des cancers internes. Des niveaux insuffisants ont également été mis en relation à d'autres maladies, tels que les diabètes, la sclérose multiple, des maladies coronariennes, la grippe et un certain nombre de troubles du système immunitaire, tandis que des niveaux

supérieurs aux niveaux optimaux de vitamine D peuvent conduire à la calcification.

Dans la plupart des pays d'Europe, dont la France, la peau ne génère presque pas de vitamine D en hiver car le

rayonnement du soleil contient trop peu d'ultraviolets. Même en période d'été de nombreuses personnes travaillant en intérieur manquent de temps et d'opportunité de s'exposer de façon modérée à la lumière du soleil. Le Professeur Johan Moan de la Radium University Hospital à Oslo explique : « Idéalement les personnes devraient s'exposer 10 minutes vers midi durant ces mois quand le rayonnement UVB est au plus

haut. » Le Professeur Moan poursuit : « Le simple fait que des personnes vivant près de l'équateur ont une peau foncée, alors que ceux vivant sous des latitudes hautes ont une peau blanche, nous confirme que les humains ont véritablement besoin du rayonnement solaire ».

En d'autres termes, sortez dès que le printemps arrive — bien que le Professeur Moan ajoute un avertissement : « S'exposer trop longtemps au soleil peut accroître le risque de cancer de la peau, et les brûlures devraient être formellement évitées ». Comme l'on sait que la conversion de vitamine D dans la peau s'arrête au bout d'un certain temps, « il vaut mieux recevoir des doses fréquentes et courtes ». Un complément alimentaire reste une autre option, mais trop de vitamine D peut endommager le cœur, les poumons et les reins — c'est pourquoi les Autorités Sanitaires ont fixé une limite supérieure en complément alimentaire à 400 IU par jour ; toutefois le niveau optimal reste encore inconnu.

Autant d'informations qui militent en faveur du bronzage en cabine durant l'automne et l'hiver. Rappelons toutefois qu'un opérateur de cabines de bronzage n'a pas le droit, en France, de mentionner les effets positifs des UV pour la santé.

Source : Confédération Nationale  
de l'Esthétique Parfumerie,  
14, rue du Faubourg Saint-Honoré  
75008 PARIS  
[www.cnep-france.fr](http://www.cnep-france.fr)

