

Soleil

notre meilleur ennemi

La peur du cancer de la peau nous fait percevoir le soleil comme un danger mortel. Or les UV sont indispensables pour synthétiser la vitamine D, essentielle pour les os. Entre messages de prévention et recommandations sanitaires, comment s'y retrouver? Éléments de réponse.

TEXTE EVA GRAU PHOTO LUIGI CASSINELLI / FOLIO-ID.COM

Chaque année, c'est la même rengaine. À l'approche des beaux jours, on tire la sonnette d'alarme: UV riment avec danger. Chiffres à l'appui. Avec 2000 nouveaux cas par année, la

Suisse est le pays le plus touché par le mélanome en Europe. Mais ces messages préventifs n'incitent-ils pas à jeter le bébé avec l'eau du bain? Car si trop de soleil est mauvais pour la santé, trop peu de soleil l'est aussi. Notre organisme a besoin d'être exposé à la lumière naturelle pour synthétiser la vitamine D. Or cette vitamine, dont d'innombrables études ont mis en lumière les propriétés, nous fait défaut. Des pédiatres suisses voient même réapparaître dans notre pays des cas de rachitisme, maladie infantile qui provoque des malformations osseuses liées à une carence en vitamine D. Serions-nous devenus à ce point paranoïaques qu'à trop vouloir nous protéger du soleil nous avons fini par nous rendre malades? >

le soleil est bon pour...

Le rachitisme: On croyait cette maladie disparue. Faux! Le rachitisme, qui provoque des déformations du squelette ou des retards de croissance, est lié à une carence de vitamine D. Ne devant pas être exposés aux UV, les tout-petits ne peuvent donc synthétiser cette vitamine grâce au soleil. L'OFSP recommande une supplémentation en vitamine D jusqu'à l'âge de 3 ans.

Le psoriasis: La photothérapie (*ndlr: exposition à la lumière à des fins curatives*) est connue de longue date pour soulager les inflammations de la peau dues au psoriasis. Les UV ralentissent la prolifération des cellules qui est le principal symptôme de la maladie. Mais les expositions doivent rester brèves, un coup de soleil pouvant aggraver la situation.

L'ostéoporose: La vitamine D est indispensable à l'organisme pour fixer le calcium. Or, ce dernier permet de prévenir l'ostéoporose. En s'exposant au soleil, on peut, par un effet domino, prévenir cette maladie, qui cause chutes et fractures chez les personnes âgées, et ralentir sa progression.

le soleil est mauvais pour...

Le lupus: Maladie auto-immune et incurable qui peut toucher la peau ou les organes internes. Elle évolue par poussées sous l'effet du soleil: des plaques rougeâtres sous forme de masque (loup, d'où le nom) apparaissent sur les joues et le nez. Dans les cas graves, elles peuvent mener à des lésions.

L'acné: Sur l'acné, le soleil a un effet boomerang. En été, l'aspect de la peau s'améliore. Mais gare à la rechute! Les UV épaississent l'épiderme, ce qui tend à boucher les pores. Le sébum ne pouvant plus s'évacuer, il favorise la formation de nouveaux boutons... Attention: les traitements contre l'acné à base de vitamine A (exemple: le Roaccutane) provoquent une photosensibilisation de la peau. C'est aussi le cas d'autres médicaments, comme certains antibiotiques, anti-inflammatoires, antidiabétiques, antifongiques ou encore tranquillisants.

La couperose (ou rosacée): En réchauffant la peau, les rayons solaires accentuent la dilatation des vaisseaux sanguins, donc les rougeurs sur le visage.



le soleil est bon pour...

C'est ce que laissent entendre les nouvelles recommandations sur la vitamine D de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) rendues publiques en juin. Berne y conclut que pas moins de 60% des habitants de notre pays souffrent de carences en hiver, saison où l'ensoleillement est plus faible, et 20% en été. Et l'OFSP de donner la longue – liste des catégories de personnes à risque: aînés, obèses, femmes enceintes ou allaitantes, à la peau foncée ou encore prenant certains médicaments. Accessible sur le site de la Confédération, le document recommande «de sortir quotidiennement au grand air durant l'été pendant de courtes périodes» car «le corps stocke la vitamine D durant les mois d'été pour la libérer plus tard». Il précise aussi que «la nourriture ne contribuant qu'à hauteur de 10% environ à l'apport de vitamine D, la détermination de la quantité de vitamine D absorbée par les aliments courants n'a pas grande signification». De là à en conclure qu'il faut impérativement, et imprudemment, s'exposer au soleil pour le bien de ses os, il n'y a qu'un pas...

Pas très logique

«Le message est un peu contradictoire, s'inquiète le Dr Jean-Philippe Cerottini, spécialiste du cancer de la peau à Morges. D'un côté, on dit qu'il ne faut pas s'exposer car le nombre de mélanomes augmente dramatiquement dans notre pays, et de l'autre on dit qu'il faut aller au soleil sous peine d'être carencé en vitamine D. Ce n'est pas très logique. Les gens n'arrivent pas à faire la distinction entre les deux risques. La limite n'est absolument pas claire.» Le risque de mauvaise interprétation est d'autant plus grand quand l'OFSP lui-même affirme que «la crème solaire réduit la production de vitamine D!» «Or il ne faut pas faire de raccourci trompeur et penser: «Je vais brûler sur une plage parce que ce sera bon pour mes os» poursuit le Dr Cerottini. Recommandations fédérales ou pas, je ne peux pas accepter que les gens s'exposent n'importe comment au soleil. Le mélanome tue. Ce n'est pas juste une vue de l'esprit. Il touche une personne sur soixante, et de plus en plus jeune.»

Certes, l'OFSP rappelle l'importance de se protéger en cas d'exposition prolongée au soleil et d'éviter la tranche 11 h-15 h.

La dépression: Qui n'a jamais connu cette baisse de moral qui frappe à l'automne? Là encore, c'est une carence en vitamine D qui en serait l'une des causes.

Le vitiligo: Cette maladie (dont souffrait, dit-on, Michael Jackson) est caractérisée par des taches blanches sur la peau. L'un des traitements consiste à exposer progressivement les zones dépigmentées aux UV pour stimuler la production de mélanine et les recolorer.

La cicatrisation: Les rayons infrarouges favorisent le processus de cicatrisation des tissus. Mais prudence! Les UVA peuvent faire «brunir» une cicatrice, la rendant ainsi inesthétique.

Le cancer: Selon une étude française de 2010, le risque de cancer du sein est diminué de 25% chez les femmes avec un taux élevé de vitamine D. Une exposition au soleil aurait un effet préventif également pour le cancer du côlon et de la prostate.



«Les recommandations sont claires et montrent à la population à quels moments elle prend un risque», nous répond par e-mail le service de communication du département. Reste qu'on peut s'interroger: après avoir lu un document de huit pages et un autre de trois qui martèlent l'importance de ne pas être carencé en vitamine D, et la nécessité de se mettre au soleil pour remplir ses stocks, la menace de mélanome ne risque-t-elle pas de sembler, au fond, secondaire?

Raison garder

D'autant que les incohérences de l'OFSP ne s'arrêtent pas là: interrogé sur le cas des tout-petits, à la peau immature, le département nous écrit qu'«aucun message de prévention ne dit en absolu qu'on ne devrait jamais et dans aucun cas exposer les enfants au rayonnement ultraviolet. (...) Mais comme toujours, c'est une question de dose.» Pourtant, le dépliant «Protection

solaire pour les bébés, petits enfants et enfants», établi par ce même département, est formel: «Pas d'exposition avant l'âge de 2 ans.» Vous avez dit contradictoire?

«Le problème, dans les campagnes de prévention, c'est qu'il est difficile de changer ce que comprennent les gens, commente le Dr Cerottini. Quand vous leur dites d'aller au soleil, ils y vont! On est toujours dans les extrêmes. Moi, ce que j'explique à mes patients, c'est: si vous restez en plein soleil sans crème solaire en pensant solidifier vos os, vous prenez un énorme risque. Le cancer de la peau n'est pas comme le cancer du sein: si vous adoptez un comportement raisonnable avec le soleil, vous influencez directement le risque de développer la maladie. C'est comme d'éviter la cigarette pour ne pas avoir un cancer du poumon. Donc, renouveler ses stocks de vitamine D, d'accord, mais il faut raison garder. A moins de vivre en reclus, une simple balade pour rentrer

20 minutes d'exposition au soleil sont nécessaires pour synthétiser assez de vitamine D en été, selon l'OFSP. En automne, il faut compter environ 40 minutes. Tout le corps n'a pas besoin d'être exposé: visage et mains suffisent.

le soleil est mauvais pour...

chez soi depuis le travail est suffisante. C'est surtout pour les personnes âgées, qui sortent peu, que se pose le problème de déficit vitaminique. Or, en Suisse, la population est vieillissante...»

Entre prévention et recommandations, comment faire la part des choses et savoir quoi faire pour bien faire? Comme souvent, en faisant preuve de bon sens. Certes, il faut, selon l'OFSP, une dose quotidienne de 600 UI (unités internationales) ou 15 microgrammes de vitamine D pour couvrir les besoins d'un adulte (800 UI pour les personnes âgées). Mais exposer mains, bras et visage durant une vingtaine de minutes par jour suffit à faire le plein. Manger 100 g de poisson gras aussi, selon l'OFSP! Au pire, reste toujours la solution des compléments alimentaires, qu'on recommande pour les nourrissons. Mais aucune carence vitaminique, soit-elle dénoncée par les plus hautes instances, ne justifie que l'on risque un cancer de la peau. Prudence est mère de sûreté.

Après une épilation au laser, pas de soleil!



L'herpès: Le bouton de fièvre, ou herpès labial, peut être provoqué par une exposition au soleil, car ce dernier assèche la peau.

La lucite: C'est une allergie au soleil qui cause démangeaisons et petits boutons sur les bras et le décolleté. La lucite guérit spontanément, mais récidive généralement chaque année. Attention: l'application de parfum, de crème parfumée ou d'huiles essentielles peut aussi déclencher des réactions.

L'épilation au laser: Avant et surtout après l'épilation, le soleil est à proscrire. Le laser peut dépigmenter une peau bronzée et les UV provoquer l'apparition de taches sur la peau récemment épilée.

Le pityriasis versicolor: Cette mycose commune et bénigne, qui cause des petites taches squameuses sur la peau, prolifère en été.



PHOTOS: GETTY IMAGES/PHOTO RESEARCHERS RM.

STYLE & WIN
YOUR FRESHNESS EXPERIENCE

Personnalisez votre journée rafraîchissante avec vos amis sur www.davidoff-cigarettes.ch

Prix d'une valeur de CHF 5000.-. La participation au concours est ouverte aux fumeurs adultes âgés de 18 ans minimum. Le concours a lieu du 13.7.2012 au 31.8.2012. Conditions de participation sous www.davidoff-cigarettes.ch.

Davidoff
CIGARETTES

NEW



Rauchen fugt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu. Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.