

# Le soleil et ses effets sur la santé

## 1) Les bienfaits du soleil

### Le soleil, l'allié de la bonne humeur

Nous le ressentons tous, dès l'apparition des premiers **rayons de soleil**, une sensation de **bien-être** nous envahit. Et pour cause la **sérotonine**, plus communément appelée « hormone du bonheur » est libérée lors de **l'exposition au soleil**. L'arrivée du printemps marque donc la fin de la **dépression saisonnière** causée par le **manque d'ensoleillement**. La **luminothérapie** (ou **photothérapie**) est une alternative qui permet de lutter efficacement contre le **blues hivernal**, cette pratique séduit de plus en plus d'adeptes chaque année.



### Rééquilibrer son cycle éveil/sommeil

Le soleil nous permet de **réguler naturellement notre horloge interne**. Cependant, en **s'exposant à la lumière** la nuit, et en restant enfermé dans l'**obscurité** le jour, un dérèglement important apparaît. Ses principales conséquences sont l'insomnie, le manque d'appétit, une fatigue persistante, etc. Il est donc primordial de veiller au **respect du cycle lumière/obscurité** afin d'avoir une synchronisation optimale de notre horloge interne.

### Synthétisation de la vitamine D et fixation du calcium sur les os

Le soleil est notre principale source de **vitamine D**, elle est **synthétisée** par le corps sous l'effet du **rayonnement solaire**. L'alimentation ne nous permet pas de fournir un apport suffisant à notre **organisme**. C'est la raison pour laquelle il ne faut surtout pas négliger l'importance de prendre des **bains de soleil**.

Cette vitamine est d'autant plus importante qu'elle permet la fixation du calcium sur les os. Les personnes souffrant de **carence en calcium**, ne devront pas se contenter de se supplémenter, elles devront en plus s'assurer de sa fixation en s'exposant régulièrement au soleil, c'est indispensable.



## Renforcement du système immunitaire

Les lymphocytes détruisent les virus et les bactéries qui pénètrent dans notre **organisme**. Ces globules blancs ont toutefois besoin de trouver suffisamment de vitamine D afin de pouvoir s'activer et **lutter contre les agents pathogènes**. Faute de quoi, ces guerriers restent inactifs et la **réponse immunitaire** sera insuffisante.

## Le traitement de certaines maladies cutanées

- **Rachitisme** : le seul traitement de cette maladie est une **exposition** suffisante au **soleil** ainsi qu'une **supplémentation orale** en privilégiant une alimentation riche en poissons, œufs et fromages.
- **Ostéoporose** : déminéralisation osseuse, fragilisation du squelette sont autant de symptômes qui caractérisent cette maladie, d'où **l'intérêt de s'exposer au soleil** afin de synthétiser la vitamine D.
- **Psoriasis** : outre les bienfaits de la vitamine D, l'exposition au soleil permet de **ralentir le renouvellement des cellules cutanées** qui est trop rapide dans le cas de cette affection.
- **Vitiligo** : affection chronique qui détruit progressivement la **mélanine** de la peau : il est possible dans certains cas de traiter cette maladie par **photothérapie** par un professionnel de la santé et de manière très contrôlée afin de **repigmenter** les zones **décolorées**.

**Exception !** Le **soleil** est un **faux ami** de l'**acné** ! Car même si à première vue pendant l'exposition la **peau** semble **plus belle et plus nette**, l'effet rebond arrive bien vite, et le nombre de boutons augmente considérablement les semaines suivant l'exposition.

## 2) Les dangers de la surexposition au soleil

### Le fameux coup de soleil

Après une **exposition intense** au soleil, apparaît une **brûlure de la peau** caractérisée par des **rougeurs**, un **prurit**, des **cloques**, etc. Le **coup de soleil** détruit des milliers de cellules de la peau.



### Gare à l'insolation

Dépasser son « **capital soleil** » provoque une **insolation**. Elle engendre des nausées, de la fièvre, des maux de tête, un évanouissement voire la mort dans les cas les plus sévères.

### Le photovieillissement

Il s'agit d'un **vieillissement prématuré de la peau**. Il se manifeste par l'apparition de rides, un affaissement de la peau, des taches, etc. Le **photovieillissement** est différent du vieillissement naturel car la peau voit sa structure modifiée à cause des **UV**.

### Cancer de la peau

Maladie tant redoutée, ce **cancer** est causé par l'absorption de doses excessives **d'UV**. Les **cellules** de la **peau** sont agressées : [en savoir plus sur le cancer de la peau](#).

### Les yeux ne sont pas épargnés

La cataracte, l'ophtalmie – familièrement appelée « coup de soleil de la cornée » -, la DMLA, etc. Sont autant de **maladies des yeux** qui sont provoquées par l'**observation du soleil sans protection**.

### Attention aux photosensibilisants

Qu'ils soient internes ou externes ils représentent un danger supplémentaire pour votre santé. Les médicaments, les cosmétiques, les produits, etc. Il est indispensable avant toute exposition au soleil de s'assurer que l'on n'a ni consommé, ni appliqué de **photosensibilisant** !

### 3) Quelles sont les solutions pour profiter pleinement du soleil sans mise en danger ?

Désormais nous comprenons que le soleil peut être un excellent ami de notre santé, mais aussi son pire ennemi ! Découvrez enfin, dans cette troisième et dernière partie de notre article sur le soleil : les différentes alternatives à mettre en place pour **s'exposer en toute sécurité**.

#### Maîtriser sa durée d'exposition

10 à 15 minutes suffisent pour **profiter pleinement des bienfaits du soleil** et éviter tous dangers.

#### Protéger sa peau

Avant toute exposition au soleil il est indispensable d'utiliser une **protection solaire** : que vous optiez pour une crème, un aérosol ou un gel, il est nécessaire de vérifier le type de protection qui vous convient le mieux : **filtre organique** ou **filtre minéral** sous forme **nanométrique** ou non !

Une fois le type choisi, il va falloir vérifier attentivement les **indices de protection (FPS)** ou **(IP)**. Plus le facteur de **protection solaire** sera élevé et plus la **protection** sera **haute**. Assurez-vous que votre produit possède également le **logo UVA** pour une **protection optimale**.



#### Les lunettes de soleil

**Protéger ses yeux**, ses paupières est extrêmement important pour éviter toute **maladie oculaire**. Il faut donc choisir ses **lunettes de soleil** en tenant compte de l'**indice de protection**, de la couleur des verres, et également de leurs dimensions pour une couverture optimale.

#### Se couvrir

Opter pour des **vêtements à mailles serrées**, est la meilleure protection directe contre les UV. Il y a maintenant des marques proposant de larges gammes de **vêtements anti UV**. Également appelés **UPF 50**, ils conviennent à toute la famille.

## L'indémodable chapeau

Il en existe de toutes les formes, de toutes les couleurs et dans un large choix de tissus. Pour une protection optimale, privilégiez les **chapeaux** à large bords. Les deux matières les plus efficaces sont : les **chapeaux de paille** à mailles serrées. Et il existe désormais des chapeaux à tissage serré avec **protection anti UV**.



## L'hydratation

Le **rôle fondamental de l'eau sur notre organisme** n'est plus à démontrer. Il est indispensable de **s'hydrater** suffisamment notamment lors d'une exposition au soleil. La consommation de **fruits et de légumes d'été** est une aide non négligeable. Car en plus d'être excellents pour la santé, ils sont gorgés d'eau : les tomates, les pastèques, les melons, les courgettes, etc.

## Ce qu'il faut retenir des effets du soleil sur la santé

Le soleil peut s'avérer être un allié de taille pour le bien de notre santé, mais également un redoutable danger. Tout est une question d'équilibre et de mesures à prendre pour profiter pleinement de ses bienfaits, sans mettre sa santé en danger !

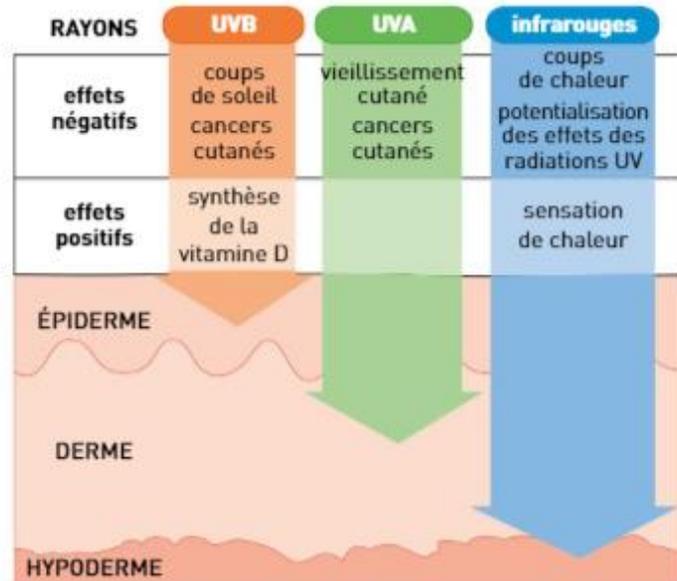
- Ne pas dépasser 15 min d'exposition par jour
- Protéger son corps (Crème solaire ; Lunettes ; Vêtements couvrants ; Chapeau)
- S'hydrater suffisamment

Autant de mesures, simples à appliquer, qui vous permettront de maximiser les bienfaits du soleil sur votre santé tout en vous protégeant de ses risques !

## Les effets du Soleil sur la peau

La peau humaine est composée de trois couches principales :

- L'épiderme, couche externe de la peau et la première ligne de défense contre les éléments extérieurs. Il se compose de plusieurs couches de cellules : parmi elles, les kératinocytes produisent de la kératine, conférant à la peau sa résistance. Les mélanocytes produisent de la mélanine, qui protègent des UV et à l'origine de la couleur de la peau.
- Le derme, couche intermédiaire de la peau contenant des fibres de collagène, qui donnent à la peau son élasticité et sa fermeté. Le derme contient également des vaisseaux sanguins, des follicules pileux et des glandes sudoripares.
- L'hypoderme, couche la plus profonde de la peau qui est composée de tissu adipeux et de fibres de collagène. L'hypoderme permet notamment de réguler la température corporelle en jouant le rôle d'isolant thermique.



■ Illustration des effets et du niveau d'absorption de quelques rayonnements émis par le Soleil.