



## SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT

Nous savons instinctivement que le soleil nous fait du bien. Il nous fait encore beaucoup plus de bien que nous pensons. La phobie du soleil qui circule dans nos esprits depuis quelques années est largement responsable d'une déficience en vitamine D et en lumière solaire.

En lisant cet article jusqu'au bout, vous découvrirez le mode d'emploi du soleil pour votre santé.

### **Déficience en Vitamine D, la "vitamine du soleil": une épidémie mondiale**

Depuis quelques années maintenant, des scientifiques et des chercheurs très pointus se rendent compte que le monde entier est en train de vivre une situation alarmante: une déficience en vitamine D notoire. Cette vitamine a une importance primordiale dans le corps. Ces mêmes scientifiques sont en train de lui découvrir des rôles, autrefois quasi inconnus, la révélant encore plus essentielle et importante pour votre santé.

Ces déficiences sont d'autant plus importantes qu'ils se rendent aussi compte que les niveaux officiellement recommandés sont bien trop faibles. D'ailleurs aux Etats Unis le niveau recommandé a été augmenté.

### **Pourquoi sommes-nous déficients?**

Notre plus grande source de vitamine D est le soleil. Certains estiment qu'entre 80 et 100% de nos besoins proviennent de notre exposition au soleil. Il y a très peu d'aliments qui contiennent naturellement de la vitamine D. Il faudrait consommer 3 ou 4 fois par semaine du poisson gras sauvage (le saumon d'élevage contient très peu de vitamine D) pour absorber des quantités suffisantes pour simplement maintenir des niveaux de vitamine D qui sont déjà adéquats. Le faites-vous? Moi, pas.

Une autre raison de taille est la peur, que nous instillent les médias, vis à vis de l'exposition au soleil. Nombreuses sont les personnes maintenant, qui n'osent plus se mettre au soleil sans se couvrir des pieds à la tête soit de vêtements soit de crème solaire.

Il y a deux faces au soleil. Sa face souriante peut nous protéger de sa face sombre à condition de savoir comment.

## Sans soleil pas de vie

Le soleil est notre plus grand ami, il est une nécessité pour notre santé. Lorsqu'on est en bonne santé, une exposition intelligente au soleil, a de nombreuses conséquences bénéfiques qui ont été largement démontrées et ... oubliées.

Le soleil nous apporte de multiples bienfaits en partie dus à la vitamine D est produite par la peau au contact du rayonnement solaire. La lumière solaire avec l'intégralité de son spectre, est aussi indispensable à notre bien-être. Le tout est de savoir profiter de ce bel astre en nous exposant judicieusement.

L'humanité est née au soleil, sous les tropiques. La peau des premiers hommes était dotée d'une protection naturelle, la mélanine. Génétiquement ils en fabriquaient beaucoup, d'où la couleur de leur peau. Et ils avaient aussi sans doute l'intelligence de ne pas s'exposer au soleil brûlant du milieu de la journée pendant des heures.

Comment bénéficier au maximum du soleil? Ceci va vous sembler étonnant aux vues de tout ce qui se dit officiellement. Découvrez-vous, jetez vos crèmes qui font écran au soleil et exposez-vous. Mais pas n'importe comment et c'est là le secret.

## Le soleil a rendez-vous avec...vous

Augmentez votre immunité avec le soleil. Les sanatoriums en vogue dans la première moitié du vingtième siècle, étaient des établissements conçus par leur architecture, pour laisser entrer lumière, air et soleil pour la guérison des tuberculeux. On connaissait bien les bienfaits du soleil pour renforcer le système immunitaire et dans ce cas précis pour tuer le bacille de Koch.

Vous serez mieux protégés contre les rhumes et autres infections de l'hiver si vos niveaux de vitamine D sont optimum. Des niveaux faibles de vitamine D peuvent prédisposer aux maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaque et la polyarthrite rhumatoïde.

John Ott appelé "le père de la lumière plein spectre", a fait un travail remarquable sur l'effet du spectre de la lumière solaire sur les organismes vivants. Il a commencé par étudier les plantes, continué avec les animaux, a expérimenté sur lui-même, et enfin a aidé des couples stériles à avoir des enfants en leur recommandant simplement les bienfaits de la lumière solaire. Il avait en effet observé une diminution voir un arrêt total de la **fécondité** chez des animaux soumis à une lumière fluorescente, suivi d'une augmentation de celle-ci lorsque ces mêmes animaux étaient exposés à nouveau à une lumière plein spectre comme celle que nous donne le soleil. Si vous êtes un couple avec des difficultés à avoir un enfant, allez au soleil tous les deux, car ce n'est pas seulement le fait de partir en vacances, mais le fait de bénéficier du pouvoir de la lumière sur votre équilibre hormonal qui aura un effet sur votre fécondité. Ceci est démontré scientifiquement.

On admet facilement aujourd'hui que le manque de lumière en hiver dans les pays nordiques peut contribuer à la **dépression affective saisonnière (appelée aussi SAD)**. Pourquoi y-a-t-il tant de personnes qui migrent pendant une ou deux semaines en plein hiver vers les pays ensoleillés? Pour se gorger des bienfaits du soleil! La vitamine D joue un rôle critique sur notre équilibre neurologique: elle protège le cerveau contre le déclin dû à l'âge et il existe un lien très fort avec la dépression.

La vitamine D, fabriquée dans le corps sous l'effet du soleil (à condition de ne pas utiliser de crème écran solaire!), serait l'élément clé pour faire baisser certaines formes d'hypertension. Et son mode d'action est semblable à certains médicaments anti-hypertenseurs, mais sans les effets secondaires potentiels.

L'exposition régulière au soleil, comme c'est le cas dans les pays du sud, réduit les risques de maladies **cardiovasculaires** en général. Les cas de thrombose sont plus fréquents en hiver qu'en été, dans les pays étudiés.

Le soleil nous protège aussi contre le **cancer**. Dans une étude faite par l'Université de Californie, San Diego, aux Etats Unis, plus les femmes avaient de vitamine D dans le sang, plus leur risque d'avoir un cancer du sein était faible. Un autre exemple: l'exposition au soleil à l'adolescence diminuerait le risque de cancer du sein. Les cas de cancer sont plus fréquents dans les villes au fur et à mesure que l'on s'éloigne de l'équateur. Une étude américaine a montré que plus un Etat est ensoleillé moins il y a de cancers du côlon. Les mêmes constatations ont été faites en Italie et en Russie. Parallèlement, plus l'apport de vitamine D dans l'alimentation est élevé, plus il y a de protection contre le cancer du côlon. Le même groupe de chercheurs a trouvé la même chose à dire pour le cancer du sein. Ils ont aussi constaté que dans les villes polluées où le rayonnement solaire ne passe pas, les taux de cancer sont les plus élevés.

Mais alors avec toute cette exposition solaire qui est recommandée, qu'en est-il du cancer de la peau et plus particulièrement le mélanome? La réponse n'est pas aussi simple qu'on le pense. Dans son livre, *Du bon usage du soleil*, le docteur Damien Downing dit: "Dans les climats tempérés comme les nôtres, le soleil peut nous protéger à la fois du cancer de la peau et des autres cancers tandis que dans les pays chauds, il peut stimuler les cancers de la peau, mais quand même protéger par rapport aux autres cancers." En parlant des pays chauds il parle des pays tropicaux et de personnes ayant passées de très nombreuses heures à travailler au soleil.

Quant au mélanome, le lien avec le soleil n'est pas évident non plus. Le docteur D. Downing dit même qu'il s'agit d'une théorie, d'un dogme qu'il est mal vu de contester". C'est une forme de cancer qui se développe surtout à des endroits du corps non exposés au soleil. Un autre fait marquant est qu'il se développe beaucoup actuellement dans les pays Scandinaves et en Ecosse qui ne sont pas des pays très ensoleillés. Et le plus étonnant est que cette

augmentation serait peut-être due à l'éclairage artificiel. Un groupe de chercheurs a montré que des personnes qui passent de longues heures sous des lampes fluorescentes, ont un plus grand risque de développer un mélanome comparé aux personnes qui passent leur temps au soleil. Une étude a même montré que la lumière solaire protège contre le mélanome.

D'autres observations ont été faites sur les effets du soleil ou de son sous-produit la vitamine D, sur la sclérose en plaque, le psoriasis, le diabète, la polyarthrite rhumatoïde, le fonctionnement mental des personnes âgées, la force musculaire, les défenses immunitaires.

### **La vitamine D redécouverte**

La vitamine D est un nutriment essentiel qui nous est donné absolument gratuitement par le soleil et plus précisément par les UVB. Elle est produite par la peau et ensuite stockée. En obtenant cette vitamine par le soleil, on est assuré de ne pas avoir d'overdose. Le corps est en effet doté de mécanismes de régulation évitant ce risque. Le problème aujourd'hui est clairement une déficience de vitamine D.

Qu'est ce qui fait que nous manquons de vitamine D? De nombreuses personnes vivent cachées du soleil en particulier les personnes âgées et se privent ainsi d'un nutriment essentiel et gratuit qui pourrait les protéger contre le cancer, l'ostéoporose et les maladies cardiaques. Et ceux qui vont au soleil se couvrent de crème à écran solaire qui les empêche de fabriquer la vitamine D.

Ce manque de vitamine D à l'échelle mondiale, est confirmé par un rapport qui vient d'être publié (juillet 2009) par le journal scientifique, *Osteoporosis International*, montrant que dans le monde entier les populations souffrent des effets d'une déficience en vitamine D. Le problème va en augmentant et l'impact se fait sentir sur la santé est général et pas seulement sur la santé osseuse.

Vous connaissez tous l'importance de la vitamine D pour la santé des os par son rôle essentiel dans l'absorption du calcium. Dans cette newsletter j'ai voulu surtout parler des autres bénéfices apportés par le soleil beaucoup moins connus mais tout aussi importants. Dans certains cercles scientifiques, c'est un sujet fort débattu aujourd'hui. Un organisme à but non lucratif, The Vitamin D Council, s'est donné pour mission d'éduquer le public, les médecins et la presse afin de les alerter au sujet de l'étendue et des conséquences d'une déficience en vitamine D et des mesures simples à prendre pour les éviter.

### **L'alimentation votre meilleure protection**

Profitez de l'été et mettez-vous intelligemment au soleil. Le corps fabrique la vitamine D avec une grande efficacité. Selon votre type de peau vous pouvez fabriquer 10 000 IU ou plus, en

exposant 40% de votre corps pendant 15-20 minutes entre 11 heures du matin et 16 heures de l'après midi au printemps et en été. Il y a aussi d'autres variables qui vont influencer votre capacité à fabriquer cette vitamine D: la latitude à laquelle vous vivez, l'angle que fait le soleil avec la terre (l'influence des saisons), votre type de peau (plus une peau est foncée plus elle aura besoin de s'exposer longtemps) et enfin l'utilisation de crèmes solaires qui peut largement bloquer les UVB à l'origine de la vitamine D.

Un corps en bonne santé est mieux armé pour profiter des bienfaits du soleil et pour se protéger contre ses méfaits potentiels.

Mangez les **aliments** qui VOUS conviennent. Votre groupe sanguin ou votre Génotype vous aideront à les connaître. Pour cela reportez-vous à [mon site](#). En ayant une alimentation riche en nutriments de toutes sortes vous vous protégerez contre la formation de radicaux libres dus à l'exposition solaire. Car le soleil a aussi un côté dont il faut se méfier et surtout se protéger pour pouvoir au mieux bénéficier de ses multiples bienfaits.

Un corps toxique supporte beaucoup moins bien le soleil et peut développer des réactions allergiques. Mangez les aliments qui vous conviennent. Vous ferez un régime de **détoxication** sans même vous en apercevoir.

Les acides gras **Oméga 3** sous forme de poisson gras ou de supplémentation, peuvent retarder le rougissement de votre peau au soleil à condition de commencer à les prendre quelques mois avant d'aller au soleil. Mais il n'est jamais trop tard pour commencer.

Manger **bio**. Les pesticides sont fortement soupçonnés d'avoir un rôle dans l'augmentation des cas de mélanome ces dernières années. Ils en seraient même la cause.

Il est impératif d'éviter les **huiles** raffinées, polyinsaturées et riches en acides gras trans et tous les aliments qui en contiennent. Regardez bien les ingrédients des aliments que vous achetez. Consommez uniquement des huiles de première pression à froid, du beurre, de l'huile de noix de coco. Et surtout vérifiez quelles sont les matières grasses qui conviennent à votre groupe sanguin ou à votre GénoType. Vous pouvez réagir au soleil simplement à cause des huiles industrielles que vous consommez.

La vitamine D a besoin de suffisamment de magnésium pour être transformé en sa forme active dans le corps. Ce minéral brille souvent pas son absence dans notre alimentation. Vous en trouverez dans les formules de multiminéraux évoqués ci-dessous tels que les Phytocal et le Multiminéral Tous GénoTypes.

Enrichissez votre alimentation d'antioxydants. Ils aident à protéger votre peau contre les dommages causés par les radicaux libres mentionnés plus haut. Pour être certain de prendre quelque chose qui vous convient vous pouvez opter pour [Harmonia Deluxe](#). C'est un concentré biologique de fruits, légumes, algues, graines, dont certains sont germés. Il est

exceptionnellement riche en antioxydants et phytonutriments pour vous donner de la vitalité et de l'énergie. C'est une "boisson verte". Elle se présente sous forme de poudre à mélanger dans de l'eau ou votre jus favori.

Une autre source alimentaire d'antioxydants sont les produits [Livecell](#). Il en existe un pour chaque groupe sanguin. Ce sont des complexes de plantes germées, dont la teneur en nutriments est de nombreuses fois supérieure à la graine d'origine. De récentes études ont montré que les composants des plantes germées pouvaient prévenir la destruction de l'ADN.

Vous pouvez aussi prendre des formules de multivitamines et multiminéraux pour protéger votre corps. Les formules [Polyvite](#) et [Phytocal](#) pour chacun des 4 groupes sanguins sont riches en nutriments protecteurs. Vous avez un autre choix: le [Multivitamines Tous GénoTypes](#) et le [Multiminéraux Tous GénoTypes](#).

[Exakta](#) est une formule de vitamines, minéraux, plantes, Omega 3 etc.spécialement conçue pour les femmes enceintes, les enfants et les seniors.

### **Exposition: la sécurité avant tout**

Certaines crèmes solaires contiennent des produits chimiques dont il vaut mieux ne pas charger son corps. Le fait qu'elles fassent écran aux UVB empêche la vitamine D de se former sur la peau. Vous pouvez cependant mettre une huile toute simple comme l'huile d'olive, l'huile de noix de coco ou du beurre de karité naturel ou sauvage pour nourrir votre peau après exposition.

Exposez-vous intelligemment. Progressivement. Le reste du temps couvrez-vous. Respectez votre type de peau. Plus votre peau est claire plus vous devrez y aller doucement. Seulement pendant quelques minutes les premiers jours. Dès que vous commencerez à bronzer, vous pourrez vous exposer un peu plus longtemps. La mélanine responsable de votre bronzage est un pigment qui agit comme un écran et protège votre peau des UV. Plus une peau est foncée (par le soleil ou naturellement) plus elle aura besoin de soleil pour fabriquer les mêmes niveaux de vitamine D qu'une peau claire.

Ceci est très important: si vous allez en haute montagne ou en situation de soleil extrême et que vous êtes obligé de vous exposer au soleil, c'est très différent, protégez-vous avec une crème solaire, des vêtements adéquats, un chapeau et des lunettes. Ce dont je parle ici concerne la vie de tous les jours et les vacances "normales" au soleil où l'on peut se mettre à l'ombre, se couvrir et choisir sa durée d'exposition.

Ne vous douchez pas tout de suite après une exposition. Attendez au moins une heure et évitez de vous savonner. On a tendance aujourd'hui à se décaper la peau plutôt que de lui apporter le respect qui lui est dû.

## La suite à l'automne

Ce sujet est si important qu'il y aura une suite: la version "hiver" du soleil.

Je vous souhaite un très bel été, sans coups de soleil, en pensant à ce dicton : "Là où le soleil ne vient pas, bientôt le médecin viendra."

A votre santé!



**Karen Vago**

[NutritionK21.com](http://NutritionK21.com)

Karen@NutritionK21.com