

LES 10 BIENFAITS DU SOLEIL POUR LA SANTÉ



par Nathalie Ferron

À condition de se protéger à bon escient et de ne pas en abuser, le soleil est bénéfique à notre santé. Le Dr Alexandra Dalu et le Dr Nina Roos vous dévoilent les 10 bonnes raisons de profiter du rayonnement solaire.

1- Il contribue à notre bien-être

Il contribue à notre bien-être, même si nous n'y sommes pas tous sensibles de la même manière, la lumière du soleil entraîne la production de neuro-hormones de bien-être. Au même titre que le manque de lumière conduit parfois à la dépression saisonnière, l'exposition solaire recharge nos batteries ! « Ces neuro-hormones régulent également l'appétit, évitent les grignotages et l'envie d'aliments gras et sucrés. Cela

explique notamment pourquoi il est souvent plus facile de perdre du poids en été qu'en hiver », souligne le Dr Alexandra Dalu.

« Grâce à la chaleur des infrarouges, le soleil permet la sécrétion d'endorphines et a un effet relaxant sur les tensions musculaires », ajoute le Dr Nina Roos. Enfin, le rayonnement solaire équilibre notre chronobiologie, l'alternance des cycles veille-sommeil, nos rythmes du corps ayant des conséquences sur notre équilibre général.

2- Il occasionne une meilleure oxygénation

Par effet indirect, lorsque le temps est ensoleillé, nous passons souvent plus de temps à l'extérieur que confinés entre quatre murs. Nous aérons plus volontiers nos logements, nous sommes mieux oxygénés et pratiquons aussi plus de sports en extérieur. Une meilleure oxygénation combinée à davantage d'exercice physique : deux effets positifs pour notre santé.

3- Il favorise la synthèse de la vitamine D

Si une alimentation riche en poissons gras reste essentielle pour la synthèse de la vitamine D, les rayons UVB du soleil remplissent également cette fonction. Attention toutefois : une durée d'exposition prolongée ne vous permettra pas de synthétiser davantage de vitamine D. Quelques minutes d'exposition suffisent, à condition que les avant-bras soient exposés au soleil pendant 15 minutes, 3 fois par semaine.

En hiver, sous nos latitudes, cela n'est donc pas toujours possible ! Sachez aussi que plus vous êtes bronzé, moins les UV pénètrent la peau. Rappelons également que la synthèse de la vitamine D ne peut pas se produire avec des UV artificiels (*en cabine*), ni lorsque nous sommes exposés derrière une vitre.

4- Il améliore certaines maladies de peau

Le psoriasis, le vitiligo et l'eczéma font partie des maladies de peau qui sont améliorées par le soleil en raison de l'effet anti-inflammatoire induit par le rayonnement solaire. Attention toutefois à respecter une durée d'exposition raisonnable (*pas plus de 30 minutes*) et jamais aux heures les plus chaudes de la journée (*préférez le soleil du matin ou de fin d'après-midi*).

5- Il permet de réduire la pression artérielle

Selon une étude publiée en janvier 2014 dans *The Journal of Investigative Dermatology*¹, une exposition quotidienne de 30 minutes aux rayons du soleil réduirait la pression artérielle et donc, le risque de certaines maladies cardiovasculaires. Cela s'explique en partie par la synthèse de la vitamine D (*qui joue un rôle positif sur l'immunité*) et par la sécrétion d'endorphines qui produit un effet relaxant. « Lorsque nous profitons du soleil, nous avons souvent des activités relaxantes. Le simple fait de se poser 30 minutes au soleil, dans un parc ou à la terrasse d'un café, nous repose et peut faire baisser la pression », ajoute le Dr Nina Roos.

6- Il booste notre système immunitaire

La synthèse de la vitamine D booste notre système immunitaire. Nous sommes donc moins vulnérables aux infections, aux microbes et aux phénomènes d'inflammations, présents dans un grand nombre de maladies auto-immunes.

7- Il favorise la poussée des cheveux

À petites doses, le soleil est bénéfique pour les cheveux. Il stimule la circulation sanguine des vaisseaux qui irriguent le cuir chevelu et favorise ainsi la pousse.

8- Il apaise la fatigue oculaire

La lumière naturelle du soleil défatigue nos yeux en leur

demandant de produire moins d'efforts. Elle favorise également la production naturelle des bâtonnets, les cellules de la rétine photosensibles qui améliorent notre vision.

9- Il réduit le risque d'ostéoporose

Grâce à la synthèse de la vitamine D et à ses conséquences sur notre capital osseux, le soleil réduit le risque d'ostéoporose.

10- Il nous donne bonne mine

Enfin, cela va sans dire, quand nous arborons un joli teint hâlé, nous semblons en bien meilleure forme que certains matins gris de novembre...

Source: <https://www.doctissimo.fr/>