

DIVERSES

Tout ce que le soleil peut faire pour votre santé, physique et mentale

 24 heures | 11.07.2023

Un été au zénith 8/41

S'exposer aux rayons solaires apporte de nombreux bienfaits physiologiques et psychologiques. Tour d'horizon avec deux experts.

Romaric Haddou

Le soleil a de la chance, il fait presque l'unanimité. Parce qu'il offre un teint caramélisé ou qu'il fait délicatement fondre les glaçons dans les boissons anisées? Il y a sans doute un peu de ça, mais il y a surtout beaucoup d'autres choses qui se déroulent, dans nos corps et dans nos têtes, quand nous croisons ses rayons.

Alors, voici un passage en revue des nombreux bienfaits du soleil sur notre santé avec le Pr Olivier Gaide, responsable de l'Unité d'onco-dermatologie et de dermatologie interventionnelle du CHUV, et le Dr Marcus Rosenhagen, médecin associé et spécialiste en luminothérapie à l'Hôpital psychiatrique de Prangins.

Le plaisir de bronzer

«Les infrarouges et les ultraviolets (UV) produisent du plaisir! Ce n'est pas une image, c'est une réalité biologique et hormonale», démarre Olivier Gaide. Fondamentalement, quand les infrarouges réchauffent notre peau, cela nous fait du bien. Mais il y a aussi une molécule qui lie bronzage et plaisir. Il s'agit de la proopiomélanocortine.

«Quand la peau est exposée aux UV, cette molécule est à la base d'une série de réactions chimiques qui, pour faire simple, vont influencer notre rapport à la douleur et à la récompense. Au-delà de l'intérêt social, nous pensons que la peau bronzée est recherchée parce qu'elle est liée à un mécanisme biologique qui déclenche du plaisir, voire une forme d'addiction.»

La fameuse vitamine D

«Les ultraviolets ciblent le cholestérol pour le transformer en vitamine D. Mais attention, cette dernière peut aussi devenir la cible des ultraviolets. Il ne faut donc pas rester trop longtemps au soleil, sinon vous allez produire de la vitamine D, puis la détruire», met en garde le Pr Gaide. Le temps d'exposition optimal est «très complexe à déterminer», mais il est admis qu'il n'est pas nécessaire de s'infliger des heures au cagnard. «Vingt minutes au soleil sont suffisantes pour générer de la vitamine D», quantifie le spécialiste.

Et de préciser qu'il s'agit d'une vitamine importante, mais pas d'un produit miracle. «On a tendance à la mettre à toutes les sauces, comme si elle était aussi capable de ramener l'être aimé. Il faut rester prudent. La vitamine D est très utile pour la densité osseuse, ce qui permet de lutter contre l'ostéoporose. Par contre, les bénéfices pour le système immunitaire restent peu clairs.»

Calmer la tension artérielle

Lorsque nous nous exposons au soleil, notre tension artérielle baisse. Les scientifiques admettent n'avoir pas complètement déchiffré les mécanismes sous-jacents, mais observent qu'une partie du spectre lumineux entraîne la production de molécules ayant un effet vasodilatateur.

Les maladies de peau

Certains ultraviolets ont un effet immunosuppresseur, raison pour laquelle les spécialistes ont parfois recours à l'héliothérapie pour soulager les maladies de peau comme l'eczéma ou le psoriasis. «Mais attention, l'exposition brute et prolongée au soleil peut aussi avoir des effets néfastes (lire ci-dessous). Et elle ne fonctionne pas en préventif. Il ne sert à rien de s'allonger au soleil pour éviter une maladie de la peau. Au contraire!» prévient le Pr Gaide.

La lumière bleue

Le soleil émet tout le spectre lumineux, dont la fameuse lumière bleue. «Nous sommes dotés de récepteurs pour distinguer les couleurs visibles, mais aussi de mélanopsines, sensibles à la lumière bleue ou turquoise, explique Marcus Rosenhagen. Ces derniers sont en contact direct avec le cerveau et l'informent qu'il y a de la lumière, qu'il fait jour en quelque sorte. Cela va déclencher une cascade de réactions: réveil, intérêt, vigilance, énergie»

Lorsqu'on nous recommande d'éviter les écrans (et donc la lumière bleue) avant d'aller au lit, c'est parce que cette lumière bleue va «faire croire» au cerveau qu'il est l'heure de s'éveiller plutôt que de s'endormir. Mais, bien utilisée, elle a d'intéressantes propriétés.

Dans la vie quotidienne

«Les effets de la luminothérapie sont extrêmement nombreux et très simples à mettre en place dans la vie de tous les jours, pourtant ils restent sous-estimés, voire méconnus, regrette Marcus Rosenhagen. La lumière bleue permet d'être plus vigilant au travail, plus concentré à l'école, plus détendu et moins anxieux en EMS, par exemple.»

Et de préciser tout de même que la luminothérapie ne remplace pas le soleil. «Le plus efficace est toujours de faire une promenade en extérieur. Et il ne faut pas nécessairement que le temps soit radieux, puisque la lumière bleue passe au travers des nuages», souligne le docteur. Une sortie d'une heure suffirait à faire le plein de lumière.

Face à la dépression

Les bienfaits de la lumière solaire vont au-delà du bien-être et de l'éveil quotidien, puisqu'ils s'appliqueraient aussi à certaines pathologies. «À un grand nombre d'entre elles, en réalité: des troubles de l'attention à la démence en passant par la dépression, pour laquelle les effets sont les mieux établis», rapporte Marcus Rosenhagen.

Il n'est pas uniquement question de la dépression saisonnière, mais aussi des «personnes qui ressentent une baisse de plaisir et une forte mélancolie tout au long de l'année». La lumière permet alors de recalibrer l'horloge interne. «Retrouver la précision du rythme circadien est au cœur du traitement de la dépression et des troubles de l'humeur», rappelle le spécialiste.

Attention au surdosage!

Cette longue liste de bienfaits, qui plus est non exhaustive, ne doit pas faire oublier que le soleil ne nous veut pas que du bien. Le Pr Gaide retient trois risques principaux à s'exposer trop longtemps. «Le premier est bien connu puisque ce sont les coups de soleil. Ces brûlures peuvent être plus ou moins graves et, surtout, entraîner d'autres problèmes. Notre deuxième risque, qui est aussi le plus grave, peut venir de coups de soleil à répétition: c'est le cancer de la peau. Quant au troisième, il s'agit du vieillissement cutané prématuré.» Le professeur rappelle que, «comme pour tous les toxiques», une exposition moyennement soutenue mais trop fréquente peut poser davantage de problèmes qu'un unique bain de soleil qui déborde. «Plusieurs coups de soleil mémorables chez l'enfant suffisent à augmenter le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.» S'exposer raisonnablement et se protéger restent donc les maîtres mots. Mais est-ce qu'il existe un bon et un mauvais soleil? «Il est probable que le soleil du Caire entre midi et 14 h ne soit pas très bon pour nous. Celui que l'on rencontrera à Oslo sera sans doute meilleur», sourit Olivier Gaide. Lui conseille de s'adapter aux us et coutumes des locaux. «Au bord de la mer Méditerranée, les gens font la sieste entre 12 h et 15 h, dites-vous qu'ils ont sûrement de bonnes raisons. Globalement, retenez que quand il fait trop chaud, il faut se méfier. Alors gare au vent, qui est parfois un faux ami!»