



## La grippe arrive quand le soleil s'en va...

Les chercheurs se sont longtemps « creusé la tête » afin de savoir pourquoi les vagues de grippe envahissent les pays pendant la saison froide. Pourtant, chaque année à l'approche de l'automne, la grippe accompagne cette saison.

Un groupe de chercheurs anglais et américains, dans lequel on retrouve les éminents professeurs Vieth, Holick, Garland, Grant et Giovanucci, pense désormais avoir trouvé la réponse aux carences de

vitamine D : la peau manque de rayons solaires.

Le manque de soleil était déjà « soupçonné » depuis longtemps. Ainsi, dès 1981, le scientifique britannique R. Edgar Hope-Simpson avait déclaré qu'il existait un déclencheur saisonnier et avait supposé un manque de rayons du soleil.

Une étude<sup>19</sup> révisée du professeur Vieth insiste sur l'influence de la vitamine D (plus exactement de l'hormone 1,25 [(OH)2D] sur le système immunitaire, fait déjà connu des études précédentes. D'une part, la vitamine aide la production des peptides anti-microbiotiques qui tuent les virus, et d'autre part, elle veille à ce que la bataille ne dégénère pas et ne détruise pas les poumons et les voies respiratoires par exemple.

Or....

- Sous nos latitudes, la vitamine D hivernale, ou la production de la vitamine D dans le corps, devient de plus en plus faible et cesse finalement complètement dès le mois d'octobre faute d'une exposition suffisante aux rayons UV,
- l'homme moderne est, de toute façon, en manque de soleil du fait de son style de vie et de travail.

Dans ce contexte, le virus de la grippe peut percer les barrières naturelles de défense du corps humain et se répandre en masse.

### En Belgique...

D'octobre à février, du fait d'un angle zénithal avec le soleil à son minimum, la longueur d'onde du rayonnement solaire est inférieure à 313 nm, et donc le rayonnement UVB ne permet pratiquement pas de synthétiser de la vitamine D, même en s'exposant une ou plusieurs heures

Ceci est d'autant plus vrai pour des personnes âgées ou à peau foncée. Ainsi, une personne de 70 ans synthétise 4 fois moins rapidement la vitamine D qu'une personne jeune à exposition comparable. Des scientifiques de l'Institut norvégien pour la recherche de l'air ont créé un outil de calcul permettant de mesurer le temps d'exposition dont nous avons besoin pour que notre peau produise 1 000 IU de vitamine D, la quantité recommandée par ces scientifiques et qui nous apparaît comme une bonne moyenne pour notre débat. Cet outil prend en compte le lieu d'habitation, le type de peau, la période de l'année, l'heure de la journée, ainsi que les conditions atmosphériques<sup>24</sup>.

Ainsi, à Bruxelles le 1<sup>er</sup> janvier par temps couvert, un individu de phototype 3 ( peau légèrement hâlée – cheveux châtons clairs à bruns- yeux plutôt foncés, soit la majorité de la population ) aurait besoin de 24 heures d'exposition quotidienne de son visage, de ses mains et de ses bras au soleil pour synthétiser le minimum de vitamine D requis .... C'est évidemment impossible !

## Les appareils de bronzage UV permettent-ils la synthèse de vitamine D ?

Même s'ils n'ont pas été conçus à l'origine pour cela, comme ils émettent des UVB, les appareils de bronzage permettent la synthèse de la vitamine D, et donc de contribuer à une exposition saine et raisonnée tout au long de l'année.

**« L'utilisation de bancs solaires devrait particulièrement être recommandée en hiver, afin de maintenir un niveau équilibré de vitamine D dans le corps humain ».** Cette nouvelle recommandation vient d'être diffusée par un groupe de recherche dirigé par le Professeur Johan Moan de l'Université d'Oslo. Cette recommandation se base sur une étude publiée dans le magazine spécialisé « Photochemistry and Photobiology » 25.

**« Durant les mois d'hiver le niveau de vitamine D diminue de façon significative, car le soleil délivre trop peu de lumière ultra-violette pour stimuler la production de vitamine D dans le corps humain. En utilisant des bancs solaires durant cette période, la carence peut être évitée et le niveau de vitamine D peut être maintenu à un niveau équilibré »,** indique Johan Moan.

Contrairement à l'opinion généralement répandue, les solariums tels que nous les retrouvons dans les centres de bronzage à la norme permettent effectivement la synthèse de Vitamine D, et de palier ainsi aux carences du soleil durant les périodes d'automne et d'hiver.

Cette analyse avait déjà été confirmée en Février 2009 par le professeur Tim Oliver, Oncologue britannique de réputation internationale exerçant à Barts et au London Hospital. Le Professeur Oliver recommande à la population d'utiliser de façon raisonnable les bancs solaires pour aider à compenser la baisse de niveau de Vitamine D dans le corps

## Les rayons du soleil protègent du cancer de la peau ! La découverte surprenante des chercheurs internationaux.

Le soleil lui-même fait en sorte que les dégâts causés par les rayons UV dans la peau soient réparés et éliminés. À l'aide de la synthèse de la vitamine D dans la peau, les cellules immunitaires, appelées cellules T, sont dirigées vers l'endroit agressé pour soutenir sa réparation. Cette sensationnelle découverte<sup>17</sup> a été faite par un groupe de chercheurs internationaux autour des professeurs Eugene Butcher et Hekla Sigmundsdottir à la Stanford University en Californie. Elle a été publiée préalablement sur le site de la revue spécialisée *Nature Immunology*.

Les cellules immunitaires, appelées cellules dendritiques, transforment la vitamine D3 dans sa forme active. La production de la vitamine D3 fait suite à la réaction de la peau aux UV. Jusqu'alors, on pensait que la synthèse de la vitamine D nécessitait un détour via le foie et le rein. Au contraire, la vitamine D3 fait fonction d'une sorte de messenger qui dirige les cellules T vers les cellules agressées de la peau, les cellules T faisant partie des globules blancs du sang « éliminent » les cellules abîmées avant qu'elles ne dégèrent. Ainsi, les cellules défensives commencent à se rassembler à l'endroit affecté pratiquement au moment même où les rayons UV arrivent sur la peau.

Elles peuvent directement réagir sur des dégâts causés par des brûlures ou les radicaux libres.

Autrement dit, à l'aide de la vitamine D3, assimilée dans les cellules dendritiques, les cellules T « savent » que la surface de la peau a subi un dommage de l'ADN suite à un surplus de soleil et se hâtent de réparer les dégâts.

Le déclencheur de ce processus est le soleil lui-même et les recommandations de nombreux dermatologues, prônant d'éviter le plus possible le soleil, empêchent ce circuit de réparation. Sans le soleil, la peau perd sa capacité à réagir contre des éléments étrangers ou des détériorations.

« Le soleil en doses raisonnables est bon pour la santé car il active la défense immunitaire » déduit le Dr Hekla Sigmundsdottir dans ses recherches basées sur ces nouvelles connaissances. La peau serait sans protection si le soleil n'existait pas !

Les scientifiques, comme le dermatologue Clay Cockerell de l'université de Dallas au Texas, soutiennent : « Les récentes découvertes nous indiquent avec certitude que les cellules T (guidées par la vitamine D) agissent même contre le cancer de la peau. »

Les médecins savent depuis longtemps que la vitamine D3 est responsable de l'effet positif du soleil sur les maladies de peau comme le psoriasis. Les chercheurs indiquent néanmoins explicitement qu'un bronzage excessif peut rester nuisible. Le débat aujourd'hui est de trouver un bon équilibre entre les fervents de soleil et leurs opposants et doit aujourd'hui se placer entre « trop de soleil et pas assez ».

<sup>17</sup> *The Scientist*, étude: H. Sigmundsdottir, et al., DCs metabolize sunlight-induced vitamin D3 to 'program' T cell attraction to the epidermal chemokine CCL27, *Nature Immunology*, Jan 28, 2007.

<sup>25</sup> Sunbed as Vitamin D sources, Johan Moan, Zoya Lagunova, Emanuela Cicarma, Lage Aksnes, Arne Dahlback, William B. Grant and Alina Carmen Porojnicu.