Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 3

Artikel: Vive le soleil, mais bien protégés!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832222

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vive le soleil, mais bien protégés!

Les rayons solaires peuvent préserver de l'ostéoporose et de certains cancers. A condition de s'y exposer prudemment.

Olly

Le soleil, c'est encore ce que l'on a inventé de mieux contre la déprime. Un petit rayon et – hop! – c'est reparti! L'humeur remonte aussi vite que le baromètre, on se sent la tête pleine d'envies et de projets et, surtout on déborde d'énergie. Doctement, les spécialistes vous le diront: ce ne sont pas tant les rayons du soleil qui font cet effet, mais bien la luminosité perçue par la rétine. La stimulation ainsi provoquée favorise la production de mélatonine: l'hormone qui intervient sur notre humeur et sur notre rythme biologique.

Au placard donc, jusqu'à l'hiver prochain, lampes simulant la luminosité solaire et autres solariums. Profitons au maximum du soleil grandeur nature. Avec les précautions d'usage toutefois.

Le plein de vitamine D

En plus d'un moral d'acier, le soleil rend nos os plus solides. Il nous permet de faire le plein de vitamine D, celle-là même qui contribue à fixer le calcium. Deux éléments primordiaux pour conserver notre capital osseux, menacé par l'ostéoporose dès 50 ans chez les femmes, un peu plus tard chez les hommes. Fréquemment d'ailleurs, les personnes très âgées, confinées chez elles, ne s'exposent de ce fait plus du tout au soleil et encourent des risques accrus. «Or, un séjour de quelques minutes sur le balcon ou dans le jardin suffit à recharger les batteries», soulignent les spécialistes. Il faut y songer notamment pour les résidents en EMS.

Des recherches américaines récentes mettent en évidence d'autres bénéfices inattendus du soleil en matière de santé. En plus de leurs effets positifs sur le capital osseux, les rayons ultraviolets joueraient un rôle préventif important dans certains cancers comme celui du côlon. Grâce à une alimentation plus riche en antioxydants et à un plus fort ensoleillement, les pays du Sud connaîtraient moins de cancers de ce type, ainsi que de cancers du sein et de la prostate. Les personnes qui s'exposeraient régulièrement aux rayons lumineux seraient moins sujettes à ces cancers. «Attention tout de même au temps d'exposition, prévient Nicole Bulliard, de la Ligue suisse contre le cancer. Dix à vingt minutes par jour suffisent et surtout pas aux heures de rayonnement les plus intenses», ajoute-t-elle. Idéalement, il faut préférer les premières heures de la matinée jusqu'à dix heures ou les fins d'après-midi, dès dix-sept heures.

Bernadette Pidoux