

Vive le soleil, mais bien protégés!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832222>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

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 person-



nes 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