

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

20 juillet 2009

## Pour l'été, vous pouvez mettre de côté votre crème solaire et autres mythes sur le soleil

*Bien que cet été laisse à désirer, le titre de cette chronique n'a rien à avoir avec la température de cette année. C'est peut-être une seconde nature pour vous d'appliquer de la crème solaire avant d'aller à l'extérieur au soleil. Et c'est compréhensible avec les médias qui nous bombardent chaque année avec le soleil et le cancer de la peau. Cependant, utiliser un écran solaire et limiter l'exposition au soleil peut s'avérer nuisible pour la santé. Une chose est claire : est-ce que l'exposition au soleil peut causer le cancer ? Absolument. Est-ce qu'il faut alors l'éviter à tout prix ? Surtout pas ! Mais, comme dans toute chose, il faut être logique.*

Avoir des préoccupations à propos du cancer de la peau est normal, car son incidence a triplé ces dernières années, franchissant le cap des 60 000 cas annuellement en Amérique du Nord. Cependant, la crème solaire est une des DERNIÈRES choses que vous voulez appliquer sur votre corps. D'abord, parce que les écrans solaires ne freinent pas l'apparition du cancer, car ils n'offrent qu'une faible protection contre les rayons UVA (les plus dommageables). Ensuite, et surtout, parce qu'ils sont toxiques et peuvent causer plusieurs problèmes dans votre système et augmenter le risque de maladie.

La FDA aux Etats-Unis a classifié les écrans solaires dans la catégorie des médicaments sans ordonnance, car ils contiennent des ingrédients actifs. Voici une liste de ces ingrédients :

- PABA (acide para-amino benzoïque)
- Avobenzone
- Cinoxate
- Dioxybenzone
- Homosalate
- Anthranilate méthyl
- Octocrylene
- Octo-methoxycinamate
- Tromlamine salicylate
- octyl salicylate
- oxybenzone
- padimate O
- phenylbenzimidazole
- sulisobenzone
- dioxyde de titane
- oxyde de zinc

### Toxicité potentielle

Je ne sais pas pour vous, mais on m'a toujours spécifié que si j'avais de la difficulté à prononcer les ingrédients d'un produit X, il se peut que se produit soit toxique et néfaste pour mon système... Plusieurs des ingrédients énumérés ci-dessus sont controversés et il existe des études des deux côtés de la médaille à savoir s'ils sont toxiques ou non. Mais, en 2004, une étude du *Journal of Chromatography* conclut que tous les agents des crèmes solaires étudiées pénétraient à travers la barrière de la peau.

Alors, au mieux, lorsque vous appliquez une crème solaire dont tous les agents chimiques synthétiques traversent et se retrouvent dans votre circulation, et que vous combinez ce fait à la recommandation des experts qui vous disent d'en appliquer généreusement et plusieurs fois par jour, il est

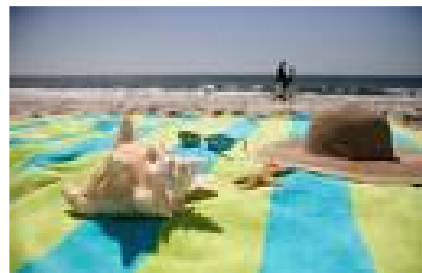
facile de comprendre qu'ultimement, vous allez absorber une quantité significative de produits chimiques. Et difficile de croire que tous ces produits absorbés en combinaison n'aura aucun impact sur votre système. De tous les éléments mentionnés, le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, qui agissent comme barrière physiques reflétant les rayons UV, seraient les moins problématiques en termes d'absorption.

Même si jusqu'à maintenant les études sur les dangers potentiels des crèmes solaires ne sont pas très nombreuses et définitives, je crois personnellement qu'il est judicieux de réduire son exposition aux agents chimiques synthétiques le plus possible et je ne recommande pas l'utilisation des écrans solaires comme les médias le font.

### La crème solaire et la vitamine D

Il existe un autre problème majeur avec les crèmes solaires, mis à part la toxicité chimique potentielle, et c'est le fait qu'elles empêchent la capacité naturelle de la peau à fabriquer la vitamine D à plus de 95%. La vitamine D est excessivement importante et constitue une des meilleures défenses pour notre système immunitaire et nous prévenir du cancer. Et la meilleure façon de l'obtenir est par une exposition régulière à la lumière du soleil.

Plutôt que de vous plonger dans les crèmes solaires, il est d'une importance réelle de bien gérer votre exposition au soleil afin d'obtenir une santé optimale.



### La sécurité au soleil sans les écrans solaires

Cela ne signifie pas que nous devrions tous aller à l'extérieur et être le plus souvent, le longtemps possible au soleil naïvement... vous devez vous exercer avec précaution et la clé ici est d'éviter de brûler.

Au début de la saison, il faut vous exposer graduellement et limiter votre exposition à de petites périodes de temps, 10 minutes par jour suffisent au commencement. Progressivement, vous pouvez augmenter votre temps sous le soleil et en quelques semaines, la grande majorité des gens peuvent se promener et s'exposer normalement sans risque majeur de développer le cancer de la peau.

Vous pouvez également éviter les dommages reliés au soleil en évitant les expositions durant le temps où l'intensité du soleil est la plus forte, soit entre 11h et 14h. Sinon, tenez-vous à l'ombre durant ce temps ou portez des vêtements légers à manches longues, pantalons et chapeau. Rappelez-vous que la meilleure protection contre le soleil demeure les vêtements et non la crème solaire (c'est justement ce que les peuples du désert appliquent comme principe).

Et si vous recherchez une protection supplémentaire contre le cancer de la peau, en plus d'éviter les brûlures, **l'alimentation** a un rôle primordial à jouer.

En 2001, le *National Academy of Sciences* a publié une étude comparative démontrant que le ratio oméga 3 – oméga 6 était la clé pour prévenir le développement du cancer de la peau.

Les gras oméga 3 et oméga 6 sont tous les deux essentiels pour la santé, cependant le Nord-Américain typique consomme bien trop d'oméga 6 dans son alimentation et pas suffisamment d'oméga 3. Alors que le ratio idéal oméga 3 : oméga 6 est de 1 : 1, notre ratio se situe en moyenne à 1 : 20 à 1 : 50 !

Les sources primaires d'oméga 6 sont le maïs, le soya, l'huile de tournesol, l'huile de canola. Ces huiles sont abondamment utilisées dans notre alimentation et dans les aliments préparés et transformés des supermarchés et de beaucoup de restaurants, ce qui explique l'excès d'oméga 6. Lorsqu'en trop grande quantité, cela crée de l'inflammation dans notre corps, à l'origine de la plupart des maladies chroniques dégénératives. Il est donc recommandé de réduire sa consommation d'huile de canola et de tournesol au minimum.

D'un autre côté, les oméga 3, retrouvés entre autres dans les huiles de poisson, devraient être augmentés, car ils ont des propriétés anti-inflammatoires et protectrices pour toutes les membranes des organes et des cellules de notre corps.

Une grande partie du problème est que dans le début des années 1900, nous ne retrouvons que très peu d'huiles végétales transformées, qui représentent virtuellement 100% des oméga 6 de notre alimentation. En 100 ans, la consommation de gras végétaux est passée de pratiquement 0 à 70 lbs par année ! Et c'est cette consommation non-naturelle de gras oméga 6 qui complètement changé le ratio avec les oméga 3.

Donc, comme je l'ai mentionné précédemment, il est vital de réduire sa consommation d'huiles végétales riches en oméga 6 et d'aliments transformés et préparés le plus possible, en plus d'augmenter sa consommation en oméga 3 protecteur. Cela constitue sans contredit une des meilleures façons de se protéger contre le cancer de la peau, comme il est clairement énoncé dans une étude de 2000 du *Cancer Research* :

«... les données épidémiologiques, expérimentales et mécanistiques pointent les gras oméga 6 comme stimulants

et les oméga 3 comme inhibiteurs du développement et de la progression de la plupart des cancers chez l'homme, incluant le mélanome.» (Le mélanome est une forme de cancer de la peau qui représente 75% de toutes les mortalités dues au cancer de la peau).

De plus, consommer des fruits et légumes frais, idéalement de culture locale ou biologique et prendre un supplément optimal de vitamines et minéraux fournira à votre organisme les niveaux optimaux d'antioxydants et fourniront une protection supplémentaire contre les dommages des radiations solaires.

Finalement comme il est question de défense et de système immunitaire, je ne peux passer sous silence le rôle indéniable des **ajustements chiropratiques** réguliers qui permettent d'avoir un système nerveux dégagé et par l'effet même, un système immunitaire efficace et réparateur. Comme pour toute chose, la chiropratique et les bonnes habitudes de vie ne doivent pas être considérées comme des traitements ou prévention de maladies spécifiques, mais plutôt comme des stratégies efficaces de renforcement global qui permettent une meilleure santé générale, une meilleure récupération et de la résider la meilleure protection : optimiser sa santé et en prendre soin, et non attendre pour devoir prendre soin d'une maladie.

Alors, si vous voulez bénéficier du soleil pour les vacances et le reste de l'été, et j'espère sincèrement que vous en profiterez, utilisez votre bon jugement et non la peur concernant les crèmes solaires. Protégez-vous du soleil avec vos vêtements, l'ombre lorsque ce sera nécessaire. Évitez les brûlures, mais obtenez suffisamment de soleil pour la vitamine D, car éviter complètement le soleil est le moyen le plus sûr non pas d'éviter les problèmes, mais bien de les créer...



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !