

*Let the
sun shine*



Le rôle des oméga-3 dans la protection solaire



Aperçu des sujets :

1. Pourquoi le soleil est-il si important ?
2. Les dangers d'une exposition au soleil trop intensive
3. Comment peut-on se protéger du soleil ?
4. Le rôle de l'alimentation
5. Les acides gras oméga-3 comme protection complémentaire



Vous l'avez probablement déjà vécu, un coup de soleil en vacances est désagréable et peut durer plusieurs jours. D'une part, les rayons du soleil jouent un rôle important pour le corps humain, mais d'autre part, ils sont nuisibles lors d'une exposition trop fréquente et intense. Dans le pire des cas, il peut en résulter un cancer de la peau. Celui-ci touche 80 000 personnes par an en France et le chiffre augmente d'année en année. La bonne nouvelle, cependant, est que le cancer de la peau peut être guéri dans de nombreux cas et qu'une protection adéquate offre la possibilité de s'en prémunir.

A retenir :

- ☀ **La lumière du soleil est indispensable à notre survie. C'est notamment grâce aux rayons UV que la vitamine D est produite.**
- ☀ **Une exposition au soleil trop longue et trop fréquente peut endommager la peau et provoquer son vieillissement.**
- ☀ **Il convient de se protéger du rayonnement solaire en premier lieu par des mesures externes telle que la crème solaire.**
- ☀ **Des nutriments comme les acides gras oméga-3 sont capables de protéger le corps de l'intérieur, comme le montrent des études.**

POURQUOI LE SOLEIL EST-IL SI IMPORTANT ?

La lumière émise par le soleil, est un rayonnement UV électromagnétique. Une fonction importante de ce rayonnement solaire est la production de vitamine D dans les cellules de notre corps. Nous produisons nous-mêmes 90 % de la vitamine D dans notre corps grâce au soleil. Les 10 % restants sont apportés par l'alimentation. Les sources de vitamine D dans l'alimentation sont notamment les poissons de mer riches en graisses. De plus, il est recommandé de passer environ 10 à 30 minutes par jour au soleil, en exposant au moins les bras, les mains, le visage et le cou, pour couvrir ses besoins en vitamine D. L'absorption de la vitamine D par le soleil n'est toutefois possible que sans protection solaire. C'est pour cela qu'il faut toujours faire la part des choses entre la protection solaire et un apport suffisant en vitamine D. En cas de doute, il est recommandé de mesurer l'apport en vitamine D et de recourir à un supplément de vitamine D si nécessaire. Pendant les mois d'hiver, il n'est pas possible d'absorber suffisamment de vitamine D par la peau à nos latitudes. Des études ont ainsi pu constater que l'incidence des maladies psychiques est plus élevée dans les groupes de population vivant sous des latitudes plus élevées. On suppose que ce phénomène s'explique par une exposition moindre à la lumière (1).

Il est clair que nous avons besoin de la lumière du soleil pour rester en bonne santé. Mais en même temps, l'exposition au soleil représente une menace sérieuse pour la santé de notre peau, car un excès de rayons UV peut endommager la peau à long terme.

LES DANGERS D'UNE TROP FORTE EXPOSITION AU SOLEIL

Le rayonnement solaire peut devenir un danger si nous nous y exposons trop souvent et trop longtemps. Il est intéressant de noter qu'une grande partie de la dose annuelle de rayons UV n'est pas absorbée pendant les vacances d'été à la plage, car on y applique généralement une protection solaire. Une grande partie du rayonnement solaire est absorbée en dehors des vacances. C'est problématique, car la peau dépend ainsi exclusivement du système immunitaire de l'organisme pour la protéger. Il est donc recommandé de porter une protection solaire au quotidien, même en dehors des vacances d'été, en cas d'exposition au soleil. En outre, il existe différents nutriments qui peuvent agir comme absorbeurs de rayons UV. Il est ainsi possible, dans une certaine mesure, de protéger également la peau de l'intérieur (2).

Comment puis-je me protéger correctement du soleil ?

6 conseils simples :

1. Utiliser une protection solaire avec un SPF suffisamment élevé
2. Éviter de vous exposer au soleil de 12h à 16h
3. Porter des lunettes de soleil pour protéger vos yeux
4. Boire suffisamment d'eau
5. Porter un chapeau ou une casquette
6. Une alimentation riche en nutriments protège en outre de l'intérieur

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

Les études le montrent : en plus des mesures que nous pouvons prendre pour protéger notre corps des rayons du soleil de l'extérieur, nous pouvons également aider notre peau de l'intérieur. Des études ont montré que les nutriments suivants avaient un effet protecteur :

- ☀ Les antioxydants, on les trouve entre autres dans les fruits, les légumes et les légumineuses.
- ☀ Les acides gras mono-insaturés oméga-9, on les trouve par exemple dans l'avocat et l'huile d'olive
- ☀ Les caroténoïdes (substances végétales secondaires), principalement dans les fruits et légumes orange et verts.
- ☀ Les acides gras oméga-3 qu'on trouve dans le poisson et les algues (3)

LES ACIDES GRAS OMÉGA-3 COMME PROTECTION COMPLÉMENTAIRE

Les acides gras oméga-3 sont des acides gras essentiels que nous devons consommer via l'alimentation, car le corps ne peut pas les produire lui-même. En plus des nombreux effets prouvés, notamment sur la santé du cœur et du cerveau, des études montrent

que les acides gras oméga-3 pourraient également avoir des bienfaits sur la santé de notre peau.

On suppose que cet effet protecteur est dû au fait que les acides gras oméga-3 prolongent la durée d'autoprotection naturelle de la peau. Le mécanisme exact de cette action n'est pas encore connu, mais plusieurs mécanismes sont considérés comme probables. Une explication possible serait la modification de la fluidité membranaire de nos cellules cutanées (4).

Ces propriétés des acides gras oméga-3 peuvent donc tout à fait aider à protéger notre peau de l'intérieur contre le soleil. En outre, les acides gras oméga-3 seraient peut-être en mesure d'influencer le vieillissement de la peau, car celui-ci est en grande partie causé par les rayons UV. Toutefois, ces propriétés ne représentent pas une protection directe contre les rayons du soleil mais plutôt une aide complémentaire à long terme.

CONCLUSION : Alors qu'une protection solaire telle qu'une crème solaire appliquée directement sur la peau peut prévenir les coups de soleil (si elle est appliquée en quantité suffisante et à intervalles réguliers), des nutriments tels que les acides gras oméga-3 peuvent être un bon complément, surtout à long terme, pour protéger la peau de l'intérieur. Ils ne sont toutefois pas en mesure de remplacer la crème solaire ou un chapeau.



Sources :

- (1): Patricia Henríquez-Sánchez, Jorge Doreste-Alonso, Miguel Angel Martínez-González et al. Geographical and climatic factors and depression risk in the SUN project, European Journal of Public Health, Volume 24, Issue 4, August 2014, Pages 626–631
- (2): Sies H, Stahl W. Nutritional protection against skin damage from sunlight. Annu Rev Nutr. 2004;24:173-200. doi: 10.1146/annurev.nutr.24.012003.132320.
- (3): Niva Shapira, Nutritional approach to sun protection: a suggested complement to external strategies, Nutrition Reviews, Volume 68, Issue 2, 1 February 2010, Pages 75–86
- (4): Pilkington SM, Watson RE, Nicolaou A, et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acids: photoprotective macronutrients. Exp Dermatol. 2011 Jul;20(7):537-43.