



#Avis d'expert

Catherine Choukroun
Experte en micronutrition
et phytothérapie à Vence.

« La vitamine D a de nombreux atouts »

Ce n'est pas une croyance infondée :

le soleil nous apporte sa dose de vitamine ?

On l'appelle « la vitamine du soleil ». Et elle a fait couler beaucoup d'encre ! Aujourd'hui, on lui a découvert tellement de propriétés qu'on pense même que c'est une hormone. C'est notamment son action sur l'immunité qui a mené à cette conclusion...

Systeme immunitaire... et ?

La liste est longue ! Elle contribue à la minéralisation de l'os, à la puissance musculaire – elle limite les risques de chute, notamment –, elle permet de lutter contre les infections – très utile en ce moment –, les allergies, on a moins d'artériosclérose, on assiste à une meilleure contractilité du cœur, des vaisseaux. Elle agit contre les maladies auto-immunes. Plus on a un taux juste de vitamine D dans le sang et moins on a de cancer... 25% de cancer du sein en moins, deux fois moins de cancers du côlon et de la prostate.

Comment on s'assure qu'on a la bonne dose ?

Par une prise de sang ! Je la recommande – même si ce n'est pas remboursé – afin de permettre au médecin d'adapter la posologie de vitamine D à chacun. Parce que le soleil ne suffit pas toujours. L'alimentation non plus. Ce n'est pas la garantie absolue d'atteindre un taux optimal de 40/45 nanogramme par millilitre.

Qu'est-ce qu'on mange justement ?

Je conseille de consommer des poissons gras type sardine, maquereaux ou hareng, trois fois par semaine. Ou un petit foie de morue par semaine. Même en boîte ! C'est très bien.

> Docteur Choukroun. 38, avenue Foch, 06140 Vence.

Sous le soleil EXACTEMENT

Ses rayons nous ont tellement manqué. Parce qu'on était trop enfermé ou qu'il faisait mauvais. Si on en profitait ?

On aime bien diaboliser les choses, les gens. On adore la caricature et si on se laisse un tout petit peu aller, on est sans demi-mesure. « *Moi, j'aime bien voir le verre à moitié plein...* » Même quand il est... à moitié vide ? Vraiment ? Peut-être que tout n'est pas blanc ou noir. S'il faut, le soleil est bon pour la santé. Qu'en pensez-vous ? Vous faites la moue ? Les tâches, les risques de coup de soleil ? Les dangers pour la peau ? C'est ça ? La tendance ? Est-elle aux teints clairs ? Laiteux ?

Je n'en sais rien. Elle est peut-être simplement au juste dosage. Au peu mais mieux. Elle est peut-être au bien-être. Sous toutes ses formes. Ben oui, parce que se poser sous les rayons... c'est bon ! On ferme les yeux, on lève le nez, on prend une inspiration. C'est doux, c'est chaud, c'est lumineux. Et en cette pénible phase confinée, qui ne rêve pas de se laisser glisser – les caresses de l'astre aidant – dans une douce torpeur ?

Nous sommes des privilégiés. Les Alpes-Maritimes et le Var bénéficient d'un joli climat où le soleil règne en maître. On raffole des sorties à la

plage, des pique-niques en plein air et des déjeuners en terrasse. Les rayons nous attirent comme des aimants. On se promène avec notre petite crème solaire (comment ça, pas vous ? Il serait temps de vous y mettre alors) dans le sac à l'année. Et si on est un peu attentifs, on peut très vite faire le plein de bonne humeur... et de vitamine D.

Agir de manière responsable

Quelques minutes suffisent à l'organisme pour profiter des bienfaits du soleil. La règle : stopper son exposition juste avant que la peau rougisse. Plus la peau est claire et plus elle synthétise rapidement la vitamine D. Plus elle est foncée et plus c'est lent. Mais c'est là aussi qu'est le danger : la brunette se sent souvent invincible face au soleil... quand la copine rousse sent très vite qu'elle brûle.

Il faut absolument s'exposer de manière responsable et tenir compte de sa carnation sans jamais exagérer. À un moment donné, on visse sa capeline et on arrête de faire la maligne. Quelle partie du corps on expose ? Le docteur Catherine Choukroune, médecin généraliste expert en micro-

nutrition et phytothérapie (*lire encadré ci-contre*), s'est penchée sur différents avis : « Certains disent le visage, les bras et les jambes. D'autres juste le visage et les bras. Il y a



des médecins qui parlent du tronc... En gros d'un tiers du corps. C'est un peu au choix... » Du moment que l'on respecte les règles de base. Le cancer ? « *Si on gère les choses de cette manière, on n'augmente pas le risque* », souligne la spécialiste. En insistant : « *Quelques petites minutes peuvent suffire !* »

Et si le taux de vitamine n'augmente pas grâce à ce procédé, la luminosité, elle, agit forcément sur le moral. Des substances chimiques sont sécrétées et nous permettent notamment de lutter contre la dépression. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles et vivent, d'ailleurs, très mal le basculement en saison hivernale. Ou le confinement, si elles n'ont pas la possibilité de mettre suffisamment le nez dehors. Bonne nouvelle : tout ça va changer. Alors, profitez !

« Quelques minutes d'exposition peuvent suffire ! »