

COMMENT BRONZER IDIOT EN DEUX LEÇONS ?

Michel Dogna, in Alternative Santé n° 156

Chaque été, on nous répète quotidiennement que le soleil est dangereux et qu'il faut porter des lunettes de soleil pour protéger ses yeux tout en se barbouillant de crème solaire pour protéger sa peau. Avec ces deux conseils, nous dit-on, vous pouvez être tranquille... Or c'est exactement le contraire.

1^{ère} erreur : les lunettes de soleil

Au début du 20^{ème} siècle, on a beaucoup parlé de guérisons quasi miraculeuses de la tuberculose et de nombreuses autres maladies par l'héliothérapie (soleil). Néanmoins, on a mis du temps pour faire un rapport statistique entre les échecs rencontrés dans ce type de thérapie et le fait que certains patients qui les suivaient portaient des lunettes de soleil.

En fait, les yeux donnent une information de luminosité à notre système hormonal endocrinien qui se trouve, par les lunettes, complètement minimisé, donc faussé.

1. L'hypophyse (glande pituitaire) qui est responsable de la production de mélanine, le pigment qui bronze la peau et la protège contre les coups de soleil, croit que la luminosité extérieure est plus sombre et, par conséquent ne produit pas assez d'hormones stimulant les mélanocytes qui font bronzer – donc danger pour votre peau. N'avez-vous pas remarqué que les aveugles ont pratiquement toujours le teint très blanc ?
2. La glande pinéale qui sécrète la mélatonine n'est pas activée correctement. Or la mélatonine travaille en synergie avec une autre hormone activée par les UV, le solitrol, pour réguler l'humeur et les rythmes biologiques.
3. Le port de lunettes de soleil, peut être responsable de certaines maladies dégénératives de l'œil, comme la DLMA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). La plupart des gens qui portent habituellement des lunettes de soleil constatent un affaiblissement régulier de leur vue.

NOTA : La seule exception à la règle est dans le cadre de la neige au soleil qui reflète 100% des UV, ceci présentant une overdose pour les yeux.

Avec les lunettes de soleil, le corps mal informé n'adapte pas ses autodéfenses et c'est ainsi qu'une réception insuffisante de rayons ultraviolets par l'intermédiaire de vos yeux peut avoir de graves conséquences pour votre peau et même présenter un risque pour votre santé.

2^{ème} erreur : les crèmes solaires filtrantes

Celles-ci bloquent une partie importante du rayonnement de la lumière solaire dont le corps a besoin pour les fonctions biologiques essentielles. Il n'y a pas une seule étude scientifique qui peut prouver que le soleil peut causer des cancers de la peau ou d'autres maladies. Pourtant, cela n'empêche pas les autorités de santé, pour de mauvaises raisons, de faire courir « des mises en garde » contre les risques par les bains de soleil déraisonnables.

Le soleil est maintenant considéré comme le principal coupable dans le cancer de la peau, de certaines cataractes conduisant à la cécité, et le vieillissement de la peau. Mais comment comprendre alors que le pourcentage du mélanome (cancer de la peau) sur les îles Orkney et Shetland, au nord de l'Écosse, est dix fois plus élevé que sur les îles de la Méditerranée ?

Par ailleurs, le plus dangereux des cancers de la peau, le mélanome, apparaît généralement sur les zones de la peau qui ne sont jamais exposées au soleil. Une étude du CDC (Center for Disease Control) a montré que 97% des Américains sont

contaminés par un produit chimique extrêmement toxique appelé Oxybenzone contenu dans les crèmes solaires. Ce produit chimique se trouve dans près de 600 produits de protection solaire, y compris dans les formules pour enfants. La plupart des crèmes et lotions solaires contiennent également de l'Avobenzone qui permet une protection à large spectre contre le rayonnement UVA considéré à tort comme le principal responsable de dommages à long terme causés à la peau. La plupart des écrans solaires contiennent également un cocktail d'une dizaine ou plus de parfums chimiques cancérigènes et de nombreuses substances synthétiques dérivées de la pétrochimie. Or beaucoup de ces produits chimiques sont facilement absorbés par la peau.

Les fabricants de ces produits prétendent que la plupart des produits toxiques se dégradent en présence de la lumière du soleil et sont donc sans danger pour le consommateur. C'est une affirmation mensongère, puisque selon le CDC, presque chaque américain est contaminé par des produits chimiques de protection solaire (en France, on ne sait rien !). L'avobenzone et, encore plus, l'oxybenzone pénètrent très rapidement dans la peau.

Mais il y a aussi d'autres « friandises » chimiques dans les écrans solaires comme :

- Le dixoybenzone,
- L'acide para-aminobenzoïque,
- Le padimate-O,
- Les cinnamates,
- Les salicylates (ethylhexyle salicylate, homosalate, octyle salicylate),
- Le Digalloyl trioléate
- Le Menthyl Anthranilate.

Aucun test de sécurité adéquat n'a pratiquement été réalisé sur ces produits chimiques. Les cosmétiques en contiennent eux aussi, et le corps les absorbe comme une éponge.

Par ailleurs, beaucoup de filtres solaires largement utilisés sont générateurs de radicaux libres, et c'est la principale cause du cancer de la peau. Ils sont si dangereux que ceux qui les manipulent en laboratoire doivent veiller à ce qu'ils ne soient pas en contact avec leur peau ! Sachant que les cancers de la peau ont augmenté de façon spectaculaire depuis la promotion massive des écrans solaires, cela aurait dû interpeller les consommateurs, mais au lieu de cela, ils ont continué à se tartiner la peau avec ces dangereuses crèmes chimiques.

Pourquoi ? Parce que les médias de masse financés par les géants du médicament ont tout fait pour que la population n'entende pas parler des études alarmantes qui ont été menées. Le plus grand argument de l'industrie médicale en faveur de l'utilisation de crèmes solaires est qu'elles protègent du cancer de la peau car elles évitent les coups de soleil, ce qui implique que les cancers de la peau sont causés par les coups de soleil. Mais c'est une affirmation gratuite.

Des études plus récentes effectuées en Angleterre et en Australie ont même trouvé un taux de cancer de la peau beaucoup plus élevé chez les personnes qui vivent surtout à l'intérieur par rapport à ceux qui passent leur temps à l'extérieur.

La vitamine D déteste les lunettes de soleil et les crèmes solaires

Nous vivons aujourd'hui une psychose organisée sur la carence générale en vitamine D. Est-ce vrai ? Je n'en sais rien. Ce que je sais, c'est que les lunettes de soleil et les agents de protection solaire bloquent l'absorption des rayons ultraviolets dont la peau a besoin pour produire de la vitamine D. Or, la carence en vitamine D est associée à la dépression, au cancer de la prostate, à celui du sein, à l'ostéoporose et à beaucoup de maladies dégénératives. Ce qui expliquerait pourquoi tant de personnes âgées souffrent de troubles osseux. Une étude menée par des scientifiques du Centre de Recherche Allemand sur le Cancer Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), en collaboration avec des chercheurs des Hôpitaux Universitaires de Hambourg-

Eppendorf, montre clairement que les femmes ménopausées ayant un faible taux sanguin de vitamine D ont un risque accru de cancer du sein. Parmi d'autres effets d'inhibition du cancer, la vitamine D induite par la lumière du soleil augmente l'autodestruction des cellules mutées et réduit la propagation et à la reproduction des cellules cancéreuses.

Des résultats de recherche (publiés dans les Archives of Internal Medicine, le 9 Juin 2008; 168 (11): 1174-1180) s'ajoutent à un nombre croissant de preuves montrant qu'un niveau adéquat de vitamine D peut s'obtenir en s'exposant 20 minutes en moyenne au soleil chaque jour (les personnes à la peau foncée peuvent avoir besoin d'une heure ou plus). On a trouvé que les hommes qui manquent de vitamine D ont un risque deux fois plus grand d'avoir une crise cardiaque, même si l'on exclut tous les autres facteurs possibles de risque tels que l'hypertension, l'obésité et les niveaux élevés de lipides sanguins. De fait, les populations des pays nordiques (où la lumière du soleil est moins intense et les niveaux de vitamine D inférieurs) ont un pourcentage plus élevé de maladies cardiaques que les pays ensoleillés du sud. En plus, le nombre de crises cardiaques pendant les mois d'hiver, alors que le soleil se fait rare, s'avère plus élevé.

Deux autres erreurs à éviter

- Les aliments hautement acidifiants, comme la viande, la charcuterie, les œufs, le fromage, les fritures et le sucre, fragilisent la peau, en raison de leurs déchets métaboliques qui s'y accumulent, et qui fermentent à l'exposition au soleil.
- Après les bains de soleil (et de mer), la plupart des gens se douchent et se savonnent, ce qui décape toute la vitamine D neuve qui vient de se former à fleur de peau - il faut 24 h pour qu'elle passe dans les couches profondes du derme. La douche oui, le savon non !

Alors quelles sont les bonnes précautions ?

- L'huile de coco ou l'aloë vera peuvent apporter une protection correcte et simple.
- Le mélange huile d'olive-citron, très connu de tous, n'a pas usurpé sa réputation, surtout en début de vacances quand le bronzage n'est pas encore établi.
- Enfin je ne résiste pas à rappeler une botte secrète qui a permis à bien des naufragés de ne pas être grillés par le soleil : l'urine personnelle - elle peut être utilisée en préventif (si l'on ne se baigne pas) et en curatif (coup de soleil). Cela ne sent pas mauvais du tout, la peau prend même une bonne odeur de foin.

Alors bronzez intelligent, pour les derniers jours de l'été.

Note du lecteur : tous ces conseils se retrouvent dans le merveilleux bouquin [La méthode de France Guillain](#)