



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Une nouvelle activité anti-inflammatoire de la vitamine D

Produite par l'action du soleil sur la peau, la vitamine D est souvent présente en trop faibles quantités chez les habitants des pays nordiques comme le Canada. Il s'agit d'une situation inquiétante, car plusieurs études montrent que cette vitamine possède de nombreuses actions anticancéreuses et anti-inflammatoires essentielles à la prévention des maladies chroniques. La belle saison qui commence est donc une occasion en or de profiter intelligemment des bienfaits du soleil pour augmenter les niveaux de cette vitamine extrêmement importante.

UNE ARME À DOUBLE TRANCHANT

Le soleil est possiblement la meilleure illustration d'une arme à double tranchant. D'un côté, l'exposition excessive au soleil est directement responsable de plus de 2 millions de nouveaux cas de cancers de la peau dans le monde, incluant 200 000 mélanomes malins qui posent un risque élevé de mortalité. Cet effet est dû à l'action des

L'exposition au soleil exerce des effets extrêmement bénéfiques pour la santé

rayons ultraviolets, en particulier les UVB, qui représentent un agent cancérigène très puissant, capable autant de provoquer les mutations nécessaires à l'apparition de cellules cancéreuses que

de moduler l'environnement cellulaire pour favoriser leur progression.

D'un autre côté, l'exposition de la peau au soleil exerce des effets extrêmement bénéfiques pour la santé. Un impact majeur des rayons UV sur la peau est de provoquer la formation de vitamine D, une vitamine qui joue un rôle absolument essentiel dans l'absorption du calcium et la croissance des os, ainsi que dans le maintien du bon fonctionnement de l'organisme et de la prévention de plusieurs maladies chroniques.

Face à ce dilemme, plusieurs personnes se demandent quelle attitude adopter par rapport au soleil : faut-il le fuir à tout prix pour éviter un cancer de la peau, ou encore s'exposer le plus possible pour augmenter les niveaux de vitamine D ? Ni l'un ni l'autre ! Plus que tout autre facteur influençant la santé, la modération demeure le meilleur atout pour tirer profit au maximum des bienfaits du soleil tout en évitant les dangers qui lui sont associés. Par exemple, une courte exposition du visage, des mains et des avant-bras pendant 10 à 15 minutes deux à trois fois par semaine est amplement suffisante pour provoquer la formation de quantités importantes de vitamine D, tout en évitant les risques de mélanome. Mais au-delà de ces brèves expositions, il est essentiel de suivre les recommandations émises par les dermatologues et de toujours utiliser des crèmes solaires protectrices avant de s'exposer au soleil, surtout au milieu de la journée où le rayonne-



PHOTO ISTOCK

■ Une courte exposition au soleil permet la production de vitamine D, qui exerce une puissante action protectrice contre le développement de plusieurs maladies graves.

ment est maximal. Lorsque le soleil est trop fort, il faut renouveler l'application de crème environ toutes les 20 minutes ou, encore plus efficace, enfiler un vêtement léger pour couvrir la région exposée. On l'oublie souvent, mais les vêtements représentent une solution économique et réellement efficace pour se protéger d'un soleil intense.

VITAMINE ANTI-INFLAMMATOIRE

Cette attitude équilibrée vis-à-vis du soleil est importante, car la vitamine D exerce une puissante action protectrice contre le développement de plusieurs maladies graves, notamment certains types de cancers. Une étude récente ⁽¹⁾ indique que cette vitamine serait également dotée d'une puissante action anti-inflammatoire. Des chercheurs ont observé que des concentrations sanguines normales de vitamine D, obtenues à la suite d'une courte exposition au soleil, empêchaient certaines cellules du système immunitaire (les macrophages) de déclencher une cas-

cade inflammatoire qui crée une inflammation persistante endommageant les tissus. Cette action protectrice n'est cependant pas observée lorsque les niveaux de vitamine D sont trop faibles. La carence en vitamine D typique des habitants des pays nordiques pourrait ainsi promouvoir l'inflammation chronique et la progression de maladies qui dépendent de ces conditions inflammatoires.

Ces résultats suggèrent également que les patients qui sont aux prises avec une maladie inflammatoire chronique (asthme, arthrite, certaines maladies intestinales par exemple) pourraient grandement bénéficier d'une exposition courte, mais régulière au soleil pour augmenter leurs niveaux de vitamine D et profiter de cette action anti-inflammatoire.

⁽¹⁾ Zhang Y. et al *Vitamin D inhibits monocyte/macrophage proinflammatory cytokine production by targeting MAPK phosphatase-1*. *J. Immunol.* 2012; 188 : 2127-2135

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE CHOUX, VINAIGRETTE AU MIEL ET AU GINGEMBRE

Vous pouvez râper les choux et les carottes à l'aide du robot culinaire ou d'une râpe.

4 portions

300 g	(1 3/4 tasse)	de chou vert, râpé
100 g	(2/3 tasse)	de chou rouge, râpé
150 g	(3/4 tasse)	de carottes

VINAIGRETTE

150 ml	(2/3 tasse)	d'huile d'olive
50 g	(1/4 tasse)	de miel
3 c. à s.		de jus de citron, fraîchement pressé
2 1/2 c. à s.		de vinaigre de vin rouge
1 c. à t.	(1 c. à café)	de moutarde en poudre
2 1/2 c. à t.	(1 c. à café)	de sel
2 1/2 c. à t.	(1 c. à café)	de poivre du moulin
2 1/2 c. à t.	(1 c. à café)	de thym séché
2 1/2 c. à t.	(1 c. à café)	de persil séché
2 1/2 c. à t.	(1 c. à café)	d'ail, haché finement
1 c. à thé		de gingembre frais, râpé

- Mélanger les légumes dans un grand bol.
- Mélanger tous les ingrédients qui composent la vinaigrette dans un petit bol.
- Verser sur les légumes, couvrir et laisser mariner quelques heures dans le réfrigérateur avant de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

FLORENCE ALBERNHE, CHEF PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT LE GRAIN DE RIZ À QUÉBEC

Tiré du livre :

