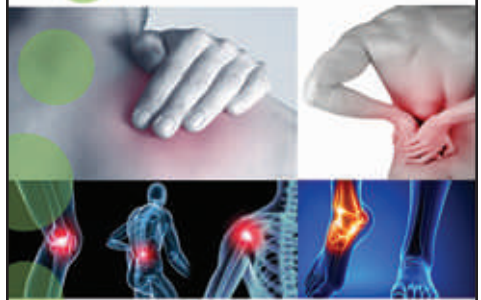


Publi Reportage
OSTÉOPATHIE CLASSIQUE & CRÂNIENNE
 Michel Jalbert Ostéopathe

- Mal au dos ?
- Douleurs musculaires ?
- Douleurs aux pieds ?
- Hernie Discale - Arthrose



3 RAISONS POUR CONSULTER EN OSTÉOPATHIE

- Soulagement rapide de vos douleurs!
- Amélioration de vos performances sportives!
- Réduisez votre stress et votre fatigue!

PROMOTION
OBTENEZ UNE ÉVALUATION CLINIQUE ET PREMIER SOIN OSTÉOPATHIQUE SANS FRAIS
 Sur rendez-vous seulement

Fabreville
 514 945-9248
 352, boul. Curé-Labelle
 Laval H7P 2P1

Rosemère
 450 437-3230
 401, boul. Curé-Labelle
 Rosemère J7A 4T1



Santé

Richard Beliveau
 Docteur en biochimie
 Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA

Vitamine D

Un rôle essentiel dans LA PRÉVENTION DU CANCER

Une importante étude récente confirme que des taux sanguins élevés de vitamine D sont associés à une baisse importante du risque de cancer.

La vitamine D est souvent appelée vitamine soleil, car elle est principalement formée par l'action des rayons UVB du soleil sur la peau. Cette vitamine joue plusieurs rôles très importants dans le maintien d'une bonne santé, notamment en contrôlant l'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin pour maintenir l'intégrité de la masse osseuse.

Il est d'ailleurs probable que la peau blanche des habitants des régions plus froides du globe soit une adaptation destinée à maximiser la production de vitamine D. À l'origine, l'espèce humaine avait une peau noire pour se protéger de la forte radiation du soleil qui inonde le continent africain, mais en migrant vers des régions moins ensoleillées (en Europe du Nord, par exemple), cette peau foncée devenait un handicap en empêchant la production adéquate de vitamine D.

Les analyses génétiques récentes suggèrent qu'il y a environ 15 000 ans, une série de mutations touchant trois principaux gènes a permis l'apparition d'une peau plus blanche, ce qui procurait un net avantage de survie en permettant une pénétration plus profonde des rayons du soleil dans l'épiderme et une hausse de la synthèse de vitamine D¹.

VITAMINE ANTICANCER

Un autre facteur qui rend la synthèse de vitamine D si importante est le rôle de cette vitamine dans la prévention du cancer.

Le premier indice en ce sens provient d'observations montrant que la mortalité associée au can-

cer du côlon était la plus élevée chez les personnes qui étaient le moins exposées à la lumière du soleil, comme les habitants des grandes villes ou ceux de régions situées à des latitudes élevées.

Les taux sanguins de vitamine D semblent également jouer un rôle important dans la survie des personnes qui sont touchées par un cancer: par exemple, les femmes affectées par un cancer du sein et qui présentent des taux de vitamine D insuffisants ont deux fois plus de risque de récurrence et de décéder de la maladie.

Selon les résultats obtenus jusqu'à présent, on estime qu'au moins 15 types différents de cancers sont associés au manque d'exposition au soleil, cette relation étant particulièrement importante pour ceux du côlon, du sein, de la prostate et les lymphomes non Hodgkiniens.

Pour mieux caractériser cet effet protecteur, une équipe de scientifiques de l'Université de Californie à San Diego a examiné l'association existant entre les taux sanguins de vitamine D de femmes âgées de 55 ans et plus et le risque total de cancer (à l'exception des cancers de la peau).

En utilisant les données accumulées au cours de deux études réalisées auprès de 2304 personnes, ils ont remarqué que les femmes qui présentaient des taux de vitamine D supérieurs à 40 ng/mL avaient 67 % moins de risque de cancer que celles dont le taux était inférieur à 20 ng/mL². Ces observations sont en accord avec les résultats d'autres études montrant une réduction du risque de cancer de sein et du côlon par la vitamine

D, illustrant l'importance de maintenir des taux sanguins adéquats de vitamine D.

EXPOSITION MODÉRÉE

Comment y parvenir? Chez les personnes qui travaillent en plein air dans des régions tempérées, l'analyse des taux de vitamine D révèle des concentrations aux environs de 60 ng/mL, ce qui correspond à un apport d'environ 10 000 UI par jour. Il faut sortir au grand air pour fabriquer de la vitamine D, car les rayons UVB sont absorbés par les vêtements ou les vitres.

Mais c'est chose facile en été, une simple exposition de 10 à 15 minutes au soleil étant amplement suffisante pour permettre à la peau de synthétiser cette quantité de vitamine D, sans pour autant augmenter le risque de cancer de la peau.

L'aspect le plus important est sans doute d'éviter à tout prix les coups de soleil: les expositions occasionnelles et excessives qui brûlent la peau sont les principaux facteurs de risque de mélanome, surtout lorsqu'elles se produisent en bas âge et chez des personnes au teint clair. La grande majorité des études indiquent que l'exposition régulière et modérée au soleil ne représente pas un important facteur de risque de cancer de la peau, et pourrait au contraire réduire l'incidence de plusieurs types de cancers.

1. Belez S et coll. The timing of pigmentation lightening in Europeans. *Mol Biol Evol.* 2013; 30: 24-35.
2. McDonnell SL et coll. Serum 25-Hydroxyvitamin D concentrations 40 ng/ml are associated with >65% lower cancer risk: pooled analysis of randomized trial and prospective cohort study. *PLoS One* 2016; 11: e0152441.

