

Vertus et dangers du soleil pour la peau

avec

Louis DUBERTRET

Chef de service de dermatologie de l'hôpital APHP Saint- Louis,

Professeur des universités,

Directeur de l'Institut de Recherche sur la Peau

Le soleil, c'est quelque chose d'extrêmement important dans la vie. Il n'y aurait pas de vie sur la Terre sans soleil et il n'y aurait pas d'humains sur la Terre sans soleil. Et il n'y aurait pas de bonne santé sans exposition de la peau au soleil.

Pourquoi ? Parce que, lorsque vous vous exposez, le soleil - en particulier les ultraviolets - va pénétrer dans votre peau, rencontrer une molécule qui s'appelle le 7-dehydrocholestérol et le transformer en vitamine D, vitamine qui est extrêmement importante pour la santé.

Lorsque vous exposez votre peau au soleil très modérément, votre barrière cutanée - qui a été un petit peu abîmée par l'hiver, par les irritations, etc. - va se reformer et va produire une couche cornée de très bonne qualité.

Il a été bien démontré que, si on étudie la qualité de votre barrière cutanée avant l'été et après l'été, elle est bien meilleure après l'été qu'avant.

Et puis, si vous avez une peau un peu enflammée et que vous allez au soleil, l'inflammation va disparaître car le soleil a des vertus anti-inflammatoires.

Donc on a besoin du soleil comme un aliment pour la peau.

- **Les dangers du soleil**

A côté de ces bénéfiques, le soleil a des effets négatifs. Le soleil est absorbé par votre code génétique dans la peau. Il produit des lésions.

Les lésions sont réparées par tout un système enzymatique. Mais dans la vie, il n'y a jamais de réparation complète, il y a toujours des cicatrices.

Donc, au fur et à mesure que l'on s'expose au soleil, le code génétique va être de plus en plus abîmé. Les cellules vont perdre leur "savoir-faire" de reconstruction d'une bonne barrière. La peau va devenir rugueuse, de plus en plus poreuse, de plus en plus abîmée.

Et puis, petit à petit, on va avoir des lésions précancéreuses qui vont arriver, puis des lésions cancéreuses.

Parallèlement, au niveau du "sous-sol" -du derme, du cuir- les fibres élastiques et collagènes vont être de plus en plus abîmées et on va avoir des rides de plus en plus profondes qui vont apparaître.

- **Pour résumer...**

Donc le soleil c'est un aliment. Un aliment, c'est très important pour la vie mais cela peut créer des dommages et cela crée d'autant plus de dommages qu'on en abuse.