

Les cabines UV sont-elles une bonne source de vitamine D?

Publié le 18 novembre 2010 à 08h06 | Mis à jour le 18 novembre 2010 à 08h06



Des détenus russes bénéficieront bientôt de cabines à UV pour leur «bien-être».

PHOTO: RELAXNEWS

RelaxNews

Les cabines de bronzage exposent le corps à des ultraviolets créant de la vitamine D comparable à celle du soleil, mais ce procédé est-il bon pour la santé?

Pour les personnes vivant dans des régions où l'hiver est rigoureux et où le soleil se fait rare, les carences en vitamine D peuvent entraîner de la fatigue, un système immunitaire affaibli, et même des dépressions. C'est en partie pour cela que la prison moscovite de Boutyrskaja a annoncé le 9 novembre qu'elle allait bientôt installer des cabines UV pour améliorer la santé des détenus. En plus d'aider le corps à produire de la vitamine D, ces cabines aident aussi au traitement de la dépression saisonnière, du psoriasis et de l'eczéma.

En attendant, les autorités médicales européennes et américaines n'ont pas la même vision de ces cabines, car elles alertent le public sur leurs dangers pour la peau. L'Agence Internationale de Recherche sur le Cancer, organe de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), a classé les cabines UV comme cancérigène, tout comme le fait de fumer ou de ramoner les conduits de cheminées.

Le docteur Michael F. Holick, directeur du Boston University Medical Center, aux Etats-Unis, va à contre courant de l'OMS. Dans une édition datée de 2008 du *Journal of Bone and Mineral Research*, il a publié une étude laissant entendre que si l'on utilise ces cabines avec parcimonie, elles sont une bonne alternative au manque de vitamine D lorsque le soleil est absent. Sans être un ardent défenseur du bronzage, il explique dans une interview au site internet de MSN que les personnes peuvent compenser leur manque de vitamine D quotidien en s'exposant quelques minutes aux rayons des cabines de bronzage chaque jour.

D'autres moyens s'offrent à vous pour booster vos apports en vitamine D en hiver. Par exemple, le corps stocke cette vitamine, donc faire le plein pendant les mois d'été est une possibilité. De plus, quelques aliments sont de bonnes sources de cette vitamine, comme le maquereau, la sardine et les huiles de foie de poisson. Les céréales enrichies en vitamines et les produits laitiers sont aussi de bonnes sources de vitamine D, tout comme les compléments alimentaires.

Il y a cependant des points de désaccords selon les spécialistes sur la capacité d'assimilation de cette vitamine lorsqu'elle est consommée. "Lorsque vous ingérez de la vitamine D, seulement 60% s'attache aux protéines créatrice de vitamine D, mais lorsque vous la produisez à partir de votre peau, 100% s'attache à la protéine", selon le docteur Holick dans l'interview à MSN.

Plus d'informations sur le docteur Holick (en anglais): <http://health.msn.com/health-topics/skin-and-hair/articlepage.aspx?cp-documentid=100254988>