



Communiqué de presse

Les lits de bronzage modernes contribuent à lutter contre les carences en vitamine D

La vitamine D est essentielle pour la santé humaine. Responsable de la régulation de l'absorption du calcium et de l'amélioration de la densité osseuse, cette vitamine clé a également un effet positif sur de nombreuses autres maladies, notamment le cancer du colon, le cancer du sein ainsi que d'autres types de cancers, les maladies respiratoires et le diabète de type 1. Cependant, seule une petite quantité de la vitamine D nécessaire à la santé humaine peut être obtenue à partir de notre alimentation alors que l'on peut obtenir entre 80 et 90% de cette quantité nécessaire par l'exposition de la peau aux rayons ultra-violet.

Les docteurs Frank R. de Gruil et Stan Pavel de l'université de Leiden en Hollande ont réalisé une étude comparant les effets du rayonnement ultra-violet de faible intensité et de compléments en vitamine D administrés par voie orale sur le taux de vitamine D des participants ainsi que sur les risques de contracter un rhume pour ces derniers. Pour les besoins de l'étude, ils ont créé trois groupes. Le premier a utilisé un lit de bronzage trois fois par semaine (conformément aux directives européennes de sécurité). Le deuxième groupe a pris des compléments quotidiens de vitamine D à raison de 1000 UI par jour. Le troisième groupe (de contrôle) n'a suivi aucun de ces traitements.

Au terme du test, les taux de vitamine D du groupe de contrôle avaient chuté. Les taux de vitamine D du groupe ayant pris les compléments avaient augmenté de manière significative. Toutefois, les taux de vitamine D les plus élevés ont été observés dans le groupe qui avait utilisé les lits de bronzage.

« L'étude démontre que l'utilisation de lits de bronzage modernes conformes aux normes de l'UE peut améliorer les taux de vitamine D de manière significative. Dans l'hémisphère nord, l'ensoleillement est insuffisant entre septembre et mars pour assurer la synthèse de la vitamine D par la peau. Ainsi, l'utilisation modérée et régulière d'un lit de bronzage peut contribuer à prévenir les carences en vitamine D pendant les mois d'hiver », explique Ad Brand du Sunlight Research Forum (SRF).

Le Sunlight Research Forum (SRF) est une association à but non-lucratif dont le siège est situé aux Pays-Bas. Son objectif est de mettre à la disposition du grand public les données médicales et scientifiques les plus récentes sur les effets d'une exposition modérée aux rayons ultra-violet.

Contact médias :

Ad Brand

Sunlight Research Forum (SRF)

Tél. : +31 (0) 651 358 180

info@sunlightresearchforum.eu

www.sunlightresearchforum.eu

Source :

Frank R. de Gruijl et Stan Pavel : The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin D status and colds, Photochem. Article publié dans la revue Photobiol. Sci., 11, 1848 (2012).