

FUTURA

Les crèmes solaires empêchent de produire de la vitamine D, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

Est-ce que les crèmes solaires empêchent vraiment de produire de la vitamine D ?

Dès que les beaux jours reviennent, une question refait systématiquement surface : si l'on applique correctement de la crème solaire, est-ce que l'on bloque aussi la production de vitamine D ? L'idée paraît logique. Après tout, la vitamine D est fabriquée par notre peau grâce aux rayons du soleil, et une crème solaire est justement conçue pour empêcher ces rayons de pénétrer dans la peau. Si elle fait parfaitement son travail, ne risque-t-elle pas de nous priver d'une vitamine essentielle ? Pour répondre à cette question, il faut d'abord comprendre comment notre organisme fabrique réellement la vitamine D. Contrairement à la plupart des vitamines, celle-ci n'est pas uniquement apportée par l'alimentation. En réalité, environ 80 à 90 % de nos besoins proviennent d'une réaction chimique qui se déroule dans la peau sous l'effet des rayons ultraviolets B, plus connus sous le nom d'UVB. Lorsque ces rayons atteignent la peau, ils transforment une molécule naturellement présente dans l'épiderme en pré-vitamine D3, qui sera ensuite convertie par le foie et les reins en vitamine D active. Cette vitamine joue un rôle majeur dans l'absorption du calcium, la solidité des os, le fonctionnement des muscles, ainsi que dans plusieurs mécanismes du système immunitaire. Une carence importante peut entraîner des problèmes osseux, comme le rachitisme chez l'enfant ou l'ostéomalacie chez l'adulte. Il est donc normal que la question de son lien avec la crème solaire suscite autant d'intérêt. Sur le papier, le raisonnement semble imparable. Une crème solaire de facteur de protection 30 filtre environ 97 % des UVB, tandis qu'un indice 50 en bloque environ 98 %. Si les UVB sont presque entièrement filtrés, la production de vitamine D devrait logiquement être presque nulle. D'ailleurs, plusieurs expériences réalisées en laboratoire montrent effectivement que lorsqu'une crème solaire est appliquée en quantité idéale sur toute la peau, selon les recommandations utilisées pour les tests, la synthèse de vitamine D est fortement réduite, voire quasiment bloquée. À première vue, l'affaire semble entendue. Mais comme souvent en science, les conditions réelles sont bien différentes de celles d'un laboratoire. Les dermatologues rappellent que la très grande majorité des personnes n'appliquent pas leur crème solaire de façon parfaite. Les études montrent que nous utilisons généralement entre un quart et la

moitié de la quantité recommandée. Autrement dit, la protection réelle est souvent inférieure à celle affichée sur le flacon. De plus, il est rare que toutes les zones du corps soient couvertes en permanence. Une partie des bras, des jambes, du visage ou des mains reste fréquemment exposée. Il faut également tenir compte du fait que la crème s'estompe avec la transpiration, les frottements des vêtements ou la baignade, même lorsqu'elle est résistante à l'eau. Enfin, beaucoup de personnes attendent d'être déjà installées au soleil avant d'en appliquer. Pendant tout ce temps, les UVB atteignent librement la peau. Les chercheurs ont donc voulu observer ce qu'il se passait non plus en laboratoire, mais dans la vie quotidienne. Plusieurs études menées dans différents pays ont comparé les taux de vitamine D chez des personnes utilisant régulièrement une protection solaire et chez celles qui en utilisaient peu ou pas du tout. Le résultat est étonnant. Dans la plupart des cas, les utilisateurs réguliers de crème solaire conservent des taux de vitamine D comparables à ceux des autres. Certaines études montrent même que des vacanciers appliquant consciencieusement une protection solaire voient malgré tout leur taux de vitamine D augmenter au cours de l'été. Cela peut sembler paradoxal, mais cela s'explique simplement : même avec une protection efficace, une petite quantité d'UVB atteint généralement la peau, et cette quantité est souvent suffisante pour déclencher la fabrication de vitamine D. Les chercheurs rappellent également qu'il n'est pas nécessaire de rester des heures au soleil pour produire cette vitamine. Chez une personne à la peau claire, quelques minutes d'exposition des avant-bras et du visage plusieurs fois par semaine peuvent déjà suffire pendant les mois ensoleillés, même si cette durée varie selon la saison, la latitude, la couleur de peau, l'âge et les conditions météorologiques. Les personnes à la peau plus foncée nécessitent généralement une exposition plus longue, car la mélanine absorbe une partie des UVB. À l'inverse, chez les personnes âgées, la peau produit naturellement moins de vitamine D qu'au cours de la jeunesse. Il existe donc de nombreuses situations où une supplémentation peut être recommandée, indépendamment de l'utilisation d'une crème solaire. C'est notamment le cas chez certains nourrissons, les personnes âgées, celles qui vivent très peu à l'extérieur ou encore les individus souffrant de certaines maladies. Les autorités de santé insistent d'ailleurs sur un point important : chercher volontairement à bronzer sans protection pour fabriquer davantage de vitamine D n'est pas une bonne stratégie. Les rayons ultraviolets sont classés comme cancérogènes certains pour l'être humain. Ils augmentent le risque de cancers de la peau, favorisent le vieillissement cutané et peuvent endommager l'ADN des cellules bien avant l'apparition d'un coup de soleil. Autrement dit, il n'existe pas de bronzage considéré comme totalement sans risque. C'est pourquoi les recommandations internationales privilégient une approche équilibrée : profiter raisonnablement de la lumière du jour, protéger sa peau lors des expositions prolongées et, si nécessaire, corriger une éventuelle carence en vitamine D par l'alimentation ou une supplémentation adaptée, plutôt que d'abandonner la protection solaire. Les sociétés savantes de dermatologie et d'endocrinologie convergent aujourd'hui sur ce point. Dans la vie réelle, les bénéfices de la crème solaire pour prévenir les dommages liés aux UV sont largement supérieurs au risque d'une baisse significative de la production de vitamine D. Alors, les crèmes solaires empêchent-elles de produire de la vitamine D ? La réponse est donc : faux. En théorie, une application parfaite peut fortement réduire la synthèse de vitamine D, mais dans les conditions normales d'utilisation, les études montrent que la plupart des personnes continuent à en produire suffisamment, tout en bénéficiant d'une protection essentielle contre les effets nocifs du soleil.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !