

# LUMIERE ET SANTE

*En cette période estivale, les médias nous alertent sur les dangers d'une exposition excessive au soleil. Pourtant, cette lumière naturelle est indispensable à notre équilibre hormonal et psychique. Conseils du naturopathe.*

Au-delà de sa représentation divine, si le soleil a toujours occupé une place de choix dans toutes les grandes civilisations, des Egyptiens aux Mayas en passant par les Grecs, c'est certainement parce que nos ancêtres avaient observé et vérifié les propriétés essentielles de la lumière pour notre santé.

A l'instar de l'eau, chacun sait que la lumière est indispensable à la vie. En revanche, les bienfaits de la lumière sur notre santé semblent de moins en moins préoccuper nos contemporains. Et, si le soleil défraie la chronique chaque année à l'arrivée des beaux jours, c'est invariablement pour aborder ses aspects négatifs : le fameux danger des UV.

Pourtant, la science a mis en valeur les innombrables bienfaits du rayonnement solaire sur les grandes fonctions qui gèrent notre santé : les systèmes hormonal, immunitaire et nerveux. A contrario, la lumière artificielle, tellement utilisée dans notre monde moderne, possède de réels dangers.

## **La lumière solaire nourrit chacune de nos cellules**

La lumière est constituée d'ondes électromagnétiques formées de photons qui voyagent en oscillant à la vitesse de 300 000 km par seconde.

Ces paquets d'énergie n'arrêtent pas de surprendre nos chercheurs. Ces photons sont capables de revêtir plusieurs états en même temps : ondes ou particules, ils sont à la fois énergie et information.

Même si la vision humaine n'est capable de transformer et de traduire en couleurs qu'une infime partie des ondes électromagnétiques émises, nos cellules, elles, perçoivent l'énergie et les informations transportées par les ondes, y compris celles qui ne sont pas visibles, et y réagissent.

Aussi, les ondes telles que les rayons infrarouges ou les ultraviolets, pourtant invisibles à l'œil nu, entraînent des réactions comme la stimulation de notre système immunitaire ou la réduction de la pression sanguine, par exemple. En fait, l'ensemble du spectre de la lumière naturelle agit sur la glande pinéale, l'hypophyse, l'hypothalamus, sur tout le système endocrinien et hormonal : il agit sur l'ensemble de notre organisme.

Albert Szent-Gyorgyi, Prix Nobel de médecine en 1937, énonça que « *toute l'énergie que nous recevons pour notre corps provient du soleil* ».

Contrairement à la lumière artificielle, au spectre monotone et limité, l'amplitude et les variations d'émission du spectre solaire qui arrive sur Terre sont parfaitement harmonisées à nos besoins humains. A titre d'exemple, la lumière du matin stimule, alors que celle du soir calme.

## **Hormone de croissance et testostérone**

Une étude menée sur plus de un demi-million de personnes et publiée dans la très prestigieuse revue anglaise *Nature* a montré la relation entre la lumière naturelle du soleil et l'hormone de croissance. Si la future mère s'expose de façon adéquate au soleil durant les trois derniers mois de sa grossesse, ainsi que le nouveau-né durant les trois premiers mois après sa naissance, la taille que l'enfant atteindra à l'âge adulte sera augmentée grâce à une plus grande production d'hormones de croissance.

L'exposition à la lumière solaire augmente la production de la testostérone. Cette hormone est connue pour son action sur la puissance et le désir sexuels. Elle est impliquée également dans la capacité de concentration et de mémorisation, dans l'augmentation de la masse et de la tonicité musculaires ainsi que sur la réduction de la graisse. Elle augmente également l'énergie et la vitalité. Les scientifiques s'inquiètent aujourd'hui à propos de la baisse substantielle de son taux de plus de 60 % en moins de 40 ans, avec des conséquences non négligeables comme l'augmentation de la masse grasseuse au détriment de la masse maigre (les muscles.)

La cause la plus probable est la diminution dramatique de l'exposition à la lumière du soleil et aux ultraviolets de nos contemporains. Le lien entre la sécrétion de cette hormone et l'exposition au soleil est mis en lumière par l'exemple suivant : lorsque la pénétration de la lumière est bloquée à cause d'une cataracte ou de la cécité, la production de testostérone est significativement inférieure à celle des voyants.

## **La vitamine D**

Une partie de notre cholestérol est utilisée pour fabriquer la fameuse vitamine D3, forme exogène de la vitamine D, sous l'action des rayons UVB du soleil. Il suffit d'une exposition journalière au soleil d'environ un quart d'heure sur les mains, les bras, le haut du buste et la tête pour permettre à notre corps de synthétiser la dose quotidienne moyenne nécessaire. Cela est d'autant plus important que les apports de vitamine D dans notre alimentation sont très limités.

La vitamine D3 est indispensable, entre autres, pour absorber le calcium. Or grand nombre de nos contemporains sont carencés en calcium malgré des surconsommations de produits laitiers !

La vitamine D3 est aussi impliquée dans d'autres processus comme la digestion, la circulation du sang et dans le fonctionnement des glandes endocrines que sont thyroïde, surrénales et gonades, comme cela a été mis en évidence par les travaux du chercheur Walter Stumpf, en Caroline du Nord, aux Etats-Unis.

La vitamine D joue aussi un rôle important au niveau du cerveau et du système nerveux.

D'après les recherches menées par le docteur Jeremy Spencer (université de Reading, en Angleterre), on observe durant l'hiver, où l'ensoleillement est moindre, un nombre plus important de crises cardiaques lié à un faible niveau de

vitamine D qui, rappelons-le, est dépendante de notre exposition au soleil.

### **La mélatonine**

Comme pour la vitamine D, la production et la régulation de la mélatonine, l'hormone du sommeil produite par la glande pinéale, est dépendante de notre exposition à la lumière.

La lumière naturelle inhibe la production de mélatonine et, par effet rebond, son taux est maximal le soir, ce qui nous aide à bien dormir et à réparer nos tissus.

Au contraire, lorsque l'intensité lumineuse à laquelle nous avons été exposés est trop faible, la production de mélatonine est maximale le jour, induisant de la somnolence, et elle diminue le soir, entraînant des difficultés d'endormissement.

### **Soleil et mélanome, une controverse**

Il est temps de lever le voile sur une désinformation qui perdure de longue date : l'exposition au soleil ne favorise pas le mélanome.

Une importante étude publiée en 1982 dans la revue scientifique britannique *The Lancet* a démontré que les femmes exposées à la lumière fluorescente avaient deux fois plus de risques que les autres de contracter un mélanome. Les femmes qui avaient couru le risque le plus faible étaient justement celles qui s'étaient exposées aux rayons solaires. Cette étude est confirmée par d'autres, effectuées sur les militaires américains, prouvant également que le soleil retarde la survenue de tumeurs de la peau.

Pour s'en convaincre définitivement, il suffit d'observer une carte relatant les décès attribués aux mélanomes, pour constater que les pays nordiques où le taux d'ensoleillement annuel est faible tels que le Danemark et la Suède, connaissent un nombre de décès de ce type dix fois supérieur à celui d'un pays réputé pour son taux d'ensoleillement élevé comme la Grèce.

Par ailleurs, des études prouvent que toutes les populations qui vivent dans des zones ensoleillées ont des risques de tumeurs aux ovaires réduits de 80 %. Les risques de tumeurs aux poumons, eux, sont diminués de 40 % comparativement aux populations rarement exposées au soleil.

### **Lumière solaire et immunité**

En fait, le soleil a une action bénéfique sur notre système immunitaire. Avant l'arrivée de la pénicilline en 1938, la thérapie la plus efficace contre les maladies infectieuses était l'héliothérapie, comprenez les bains de soleil, dont les propriétés de stimulation du système immunitaire étaient reconnues. Science et Vie, numéro 1112 de mai 2010 indique que d'après des chercheurs de l'université de Copenhague (Danemark), « *le soleil joue un rôle crucial dans le système immunitaire* ».

Il a également été prouvé qu'il existait un lien entre une diminution des caries dentaires et l'exposition au rayonnement solaire). Une étude de 1939 montre que

les adolescents du Nord-Est américain, où la moyenne d'ensoleillement annuelle est inférieure à 2 200 heures, avaient deux tiers de caries en plus que ceux vivant dans le Sud-Ouest américain, qui bénéficie de plus de 3 000 heures de soleil par an.

Un autre exemple illustrant cette action sur notre immunité est le traitement de l'acné par une exposition à une lumière riche en UV. Après trois mois d'exposition à raison de 15 minutes par jour, il a été observé une amélioration de 76 % des lésions inflammatoires.

Si les UV ont été largement diabolisés, entre autres par les fabricants de crèmes et de lunettes solaires, la réalité est bien différente. Ces ondes électromagnétiques invisibles à l'œil possèdent une forte propriété bactéricide. Elles réduisent le taux de cholestérol, diminuent de façon significative la pression sanguine et améliorent l'assimilation du calcium comme évoqué précédemment.

En faible quantité, les UV sont indispensables à l'organisme. En réalité, c'est leur excès ou leur absence qui pose problème. Le médecin danois Niels Finsen obtint même un prix Nobel de médecine en 1903 grâce à ses travaux sur la thérapie solaire incluant des traitements à base de sources lumineuses avec UV.

Ce qui est dangereux, c'est une exposition brutale et prolongée aux UV, un peu comme un jeûneur qui d'un seul coup ingurgiterait une grosse quantité de nourriture !

Le verre des lunettes de vue comme de soleil réduit énormément le rayonnement ultraviolet même s'il ne comporte pas de filtre UV400. Aussi est-il recommandé de profiter de la lumière solaire, surtout le matin ou en fin d'après-midi, sans lunettes.

### **Dépression saisonnière et lumphothérapie**

Il est un fait avéré et connu des psychiatres et psychologues qu'un grand nombre de personnes souffrent d'une baisse de moral significative, voire de dépression, lorsque les jours raccourcissent, et ce à cause d'une baisse de la quantité de lumière présente. C'est ainsi qu'en début d'automne une bonne partie de la population, principalement féminine, eu égard à une plus grande sensibilité hormonale, entre dans ce que les spécialistes ont dénommé le SAD, acronyme de *Seasonal Affective Disorder* en anglais qui se traduit par « désordre affectif saisonnier ».

Heureusement, il existe dans l'arsenal de la médecine naturelle une solution efficace pour près de 80 % des personnes concernées, c'est la thérapie à base d'exposition à la lumière à large spectre et de haute intensité.

Cette solution appelée lumphothérapie doit être effectuée avec un éclairage constitué de tubes types « néons » mais à large spectre, capables de produire une intensité lumineuse qui, à faible distance (environ 30 cm), émet 10 000 lux. A titre comparatif, un éclairage artificiel classique produit dans une maison de 100 à 500 lux alors que l'intensité lumineuse au soleil par une claire journée printanière va de 80 000 à 90 000 lux.

Le temps d'exposition quotidien ne devrait pas être inférieur à une heure, avec la possibilité toutefois de vaquer à d'autres occupations comme la lecture par exemple.

Les effets positifs de cette thérapie se manifestent dès les premiers jours. Après 30 minutes d'exposition le matin, le moral remonte grâce à l'action de la lumière proche de celle produite par l'astre solaire et qui modifie les sécrétions hormonales et agit sur les fonctions vitales.

L'idéal serait que le matériel de luminothérapie produise une petite quantité d'UV pour optimiser le résultat.

### **La lumière artificielle et ses conséquences**

Loin des sources naturelles de lumière, l'homme moderne œuvre et prolonge ses activités professionnelles, sociales et ludiques grâce à la complicité d'une lumière artificielle qui n'a de prétention que sa fonction d'éclairage. Nous sommes bien loin des variations saisonnières, quotidiennes, de la largeur et de la richesse du spectre de la lumière produite par Dame Nature.

La lumière artificielle possède plusieurs sources : les ampoules incandescentes classiques (en voie de disparition), les ampoules incandescentes halogènes ou encore les tubes fluorescents. Dans tous les cas, le spectre bénéfique pour nos cellules est absent. Aussi, sous un éclairage artificiel, notre corps vit comme s'il était plongé dans le noir.

Pour l'industrie de l'éclairage, l'objectif est clairement affiché : la lumière produite doit permettre de voir clair lorsqu'il fait noir, l'aspect santé est absent de leur démarche !

Le problème est que certaines longueurs d'ondes éclairent mieux que d'autres comme celles du rouge et du jaune, fortement présentes dans l'éclairage artificiel. Or le rouge est stimulant, voire excitant. A contrario, d'autres couleurs comme le bleu, connu pour son action relaxante, mais au pouvoir éclairant très faible, est quasi absent de nos chères ampoules ou tubes.

En plus des études soulignant le risque d'augmentation des tumeurs et des mélanomes pour les personnes exposées abondamment à la lumière artificielle, notons que les extrémités des tubes au néon non blindées produisent des rayons X toxiques ainsi que des champs magnétiques dangereux si l'on reste exposé longtemps dessous, ou dans un voisinage proche.

Enfin, ces tubes augmenteraient notre taux d'ACTH, hormone adrénocorticotropique, impliquée dans le stress, selon les recherches menées par le professeur allemand Fritz Hollwich.

Dans un environnement scolaire, par exemple, qui était presque entièrement éclairé par des tubes fluorescents, l'hyperactivité des élèves fut considérablement diminuée grâce au remplacement des tubes ordinaires par des tubes à large spectre. Preuve, si besoin était, que l'éclairage artificiel ordinaire stresse nos organismes. Si lumière naturelle rime avec santé, celle produite par l'éclairage artificiel classique rime avec danger !

## Quelles ampoules ?

Remplacez vos ampoules habituelles par un éclairage à large spectre contenant un peu d'UV dans les lieux où vous séjournerez longtemps.

Nous avons évoqué l'intérêt de la luminothérapie pour stimuler nos hormones de la bonne humeur et pour pallier l'insuffisance d'exposition à la lumière solaire ; ajoutons aussi qu'il existe dans le commerce spécialisé des ampoules à large spectre pour nos points d'éclairage habituels : lieu de travail, cuisine, chambre...

Ces éclairages fluorescents doivent idéalement émettre en quantité limitée des UV et être blindés, afin d'éviter les aspects nocifs évoqués précédemment. Une autre solution consiste à ajouter des lampes à UV aux éclairages à large spectre si ceux-ci n'expriment pas ces rayonnements. C'est à chacun d'interroger le revendeur de ce type d'éclairage pour vérifier les caractéristiques indiquées ci-dessus.

Il est étonnant de constater que nous prenons plus soin de nos animaux de compagnie comme les tortues d'aquarium, les poissons ou les reptiles, que de nous-mêmes, en leur fournissant un éclairage à large spectre et des UV.

Le type d'éclairage qui stimule la croissance des animaux domestiques, augmente la durée de vie et le taux de ponte des poules et diminue l'agressivité des souris tout en augmentant leur longévité est le même qui convient à notre santé : le large spectre avec la présence d'UV.

### CONSEILS PRATIQUES

Le professeur Jacob Liberman, docteur en optométrie, conseille de passer au moins une heure par jour à l'extérieur, indépendamment du temps, sans mettre de lunettes de vue ou de soleil et sans utiliser de crèmes solaires. Il rappelle l'intérêt des rayons UV.

Soulignons que seule une petite fraction de ceux-ci est dangereuse au même titre qu'une exposition exagérée et non progressive au soleil.

Les rayonnements ultraviolets dangereux sont les UVC, plus présents dans une lampe à bronzer où les filtres seraient défectueux, que dans le rayonnement solaire.

Évitez les crèmes solaires qui, en plus de filtrer les UV utiles, possèdent, en dehors de celles répondant au cahier des charges des produits bio, des substances chimiques qui pénètrent par la peau et intoxiquent tout l'organisme.

La lumière naturelle est quotidiennement nécessaire pour notre santé. C'est toute l'année qu'il faut s'exposer, idéalement une heure par jour, au rayonnement naturel, même si des nuages voilent le soleil. Le pire reste de passer de l'éclairage artificiel tout au long de l'année à une exposition démesurée sur les plages en été.

Le bon sens veut que l'on ne s'expose pas au soleil intense sans une longue préparation. En plus d'une exposition progressive, qui devrait commencer dès l'hiver, il est nécessaire de consommer des antioxydants présents dans les

fruits et légumes crus et frais, de s'hydrater correctement, tant en buvant beaucoup d'eau de source qu'en appliquant des crèmes hydratantes dénuées de substances chimiques, pour bénéficier des bienfaits du soleil. Les bains solaires doivent rester un plaisir. Ils ne doivent pas amener de rougeurs. Souvenez-vous qu'à l'ombre vous bénéficiez, bien souvent, d'un taux d'UV suffisant.

Evitez, bien sûr, les expositions lorsque le soleil est trop puissant, entre autres l'été entre 11 heures et 16 heures et cela d'autant plus que votre organisme n'a pas été préparé aux doses élevées d'UV.

Chez vous, remplacez vos lampes habituelles, là où vous séjournez le plus longtemps, par des éclairages blindés à large spectre générant si possible un peu d'UV.

### **La lumière : symbole et nourriture spirituelle**

Selon la tradition et grand nombre d'écoles initiatiques, la lumière est à la fois un symbole et une nourriture pour notre éveil spirituel.

Sous l'effet stimulant de la lumière, la glande pinéale activerait aussi des fonctions énergétiques et psychiques, liées, entre autres, au centre énergétique de la conscience.

En ces temps quelque peu obscurs où l'homme s'éloigne de son lien tant avec la nature qu'avec le sacré, l'exposition à la lumière solaire pourrait présenter de précieux avantages. Elle lui permettrait de renouer avec une nourriture tant subtile que vitale tout en réinformant ses cellules avec les photons provenant de l'astre solaire, à l'origine de toute vie. N'est-ce pas aussi une voie pour se rapprocher de notre propre origine ?

Les Tables d'Emeraude de Thoth, l'un des plus anciens écrits de sagesse au service de l'humanité, indiquaient de façon prophétique pour les temps que nous vivons : « Ô hommes, mettez fin à vos projets contre vos frères, car seulement ainsi pouvez-vous venir à la lumière... ) Alors s'ouvrira l'âge de la lumière, où tous les hommes rechercheront la lumière du but. »

### **Alain Huot.**

*Formateur, conférencier et naturoénergéticien spécialisé dans les médecines naturelles : naturopathie, aromatologie et soins énergétiques. Membre professionnel de l'Omnes (Organisation des médecines naturelles et de l'éducation sanitaire) et inscrit au registre des naturopathes (Fenahman). Il propose des consultations (Paris et Albi) des formations en aromathérapie, en hygiène alimentaire (Paris, Toulouse, Toulon, Albi) ainsi que des stages en résidentiel en Midi-Pyrénées. Il est le responsable pédagogique d'une formation professionnelle en médecine énergétique.*

*Représentation du pharaon Akhenaton et de la reine Néfertiti tenant leurs enfants dans leurs bras et les exposant à l'action du soleil.*

