Jean Celle, co-auteur
du ***Bon Usage du Soleil***
attire votre attention
sur ce nutriment essentiel
qu'est le soleil…

Le soleil ? C'est le symbole de la vie, de la joie, du bonheur, de la santé…

Chacun apprécie son rayonnement et ressent intimement le besoin d'aller au soleil bien qu'il ait aujourd'hui si mauvaise presse.
Du Bon Usage du Soleil fait le point : l'homme moderne vit de plus en plus à l'écart du soleil même s'il en abuse sur une courte période chaque été. La **"malillumination"** - variété de malnutrition - est générale à notre époque. De récentes découvertes montrent que cette carence de soleil génère une multitude de problèmes de santé alors qu'au contraire **profiter raisonnablement du soleil sur la plus grande partie de l'année apporte de multiples bienfaits**.

Il est maintenant bien établi que **l'action du soleil ne se limite pas à la synthèse de la vitamine D** pour la solidité de nos os, et à empêcher la dépression saisonnière hivernale. **Toutes les cellules de l'organisme ont des récepteurs de la vitamine D qui régule ainsi tous nos organes et toutes nos fonctions vitales** : immunité, forme cardio-vasculaire, forme physique et mentale, sexualité, protection contre plusieurs formes de cancer. Ainsi, des études récentes ont établi qu'un taux élevé en vitamine D permettait de **diviser pratiquement par deux le risque de cancer** du sein, des ovaires, de la prostate, du colon, notamment. Et, d'après une étude conduite sur 6 ans auprès de 456 patients, un taux estival de vitamine D est associé à près de **deux fois et demi plus de chance de survie** à cinq ans pour des patients ayant subi une opération pour leur cancer du poumon.

Du Bon Usage du Soleil est à l'opposé du discours alarmiste habituel à l'encontre du soleil et propose aussi face au risque éventuel de cancer de la peau **une prévention efficace basée sur une préparation nutritionnelle de notre terrain et une stratégie d'exposition prudente selon notre type de peau**.

Cet ouvrage apporte aussi des arguments contre l'usage systématique des crèmes solaires et des lunettes de soleil.

Le soleil, ami ou ennemi ? La réponse des auteurs est sans équivoque :
Ami si vous vous préparez par une nutrition juste et si vous pratiquez ensuite des expositions adaptées à votre type de peau !

Du Bon Usage du Soleil explique aussi l'intérêt de vivre dans nos habitations et nos lieux de travail avec une lumière "plein spectre", comportant une juste part d'UV*, pour éviter de souffrir de malillumination.

Du Bon Usage du Soleil est une version mise à jour et augmentée de ***Soleil Vital*** (2002)
(*) pour plus d'informations sur cette question consultez : http://www.soleil-interieur.com
Vous y trouverez à lire tout le dossier ***Lumière et Santé*** paru en 2002 dans *BioContact*

Pour acheter *Du Bon Usage du Soleil*, envoyez un chèque bancaire de 15€
(France métropolitaine - envoi par colissimo) à :
Jean CELLE Chemin de la Vierge 43260 Saint Pierre-Eynac
Info supplémentaire auprès de : jean.celle@gmail.com
Mettre « SOLEIL » en objet pour éviter une confusion avec les mails de type spam

Les effets du soleil en équation
selon Du *Bon Usage du Soleil*

Dr Damien DOWNING et Jean CELLE
Editions JOUVENCE 2006

En mettant en équation les causes de dommages ou les sources de bienfaits liés au soleil en équation, on voit mieux comment se comporter :

Protéger votre peau de tout dégât.

Trop de soleil en peu de temps brûlera votre peau, causant des dommages, dont le photo-vieillissement. La formule à considérer pour un comportement prudent est :

Dommages	=	Intensité de la lumière sur la peau	x	Durée de l'exposition	x Sensibilité de la peau exposée

Les facteurs de dommages sont l'intensité (plus importante en été de 13h à 15h), la durée d'exposition que l'on doit limiter selon les deux autres co-facteurs, et la sensibilité de la peau, maximale à la sortie de l'hiver, qui diminue au fil des expositions et des mois.

On peut déduire de cette formule qu'il faudra par exemple attendre que sa peau soit quatre fois moins sensible pour pouvoir s'exposer sans danger deux fois plus longtemps à un soleil deux plus intense (indice UV). D'où l'intérêt de s'exposer au soleil tôt dans l'année et progressivement pour acquérir une auto-protection suffisante.

Obtenir les meilleurs bienfaits possibles pour l'ensemble du corps.

Bienfaits	=	Intensité de la lumière sur la peau	x	Durée de l'exposition	x Surface de la peau exposée

En matière de bienfaits, on voit ainsi que la seule variable qui ne concourt pas aussi à l'accroissement des dommages est la surface exposée de la peau. En exposant deux fois plus de peau, on double les bienfaits sans risque. S'exposer plus complètement est aussi le seul moyen de retirer des bienfaits importants malgré un temps d'exposition limité et un ensoleillement modéré, au printemps ou en automne.

La réalité ne colle cependant pas parfaitement à une formule linéaire. Le Dr Fougerat de David de Lastours, en charge d'enfants convalescents, avait observé dans les années 1920 que leur reprise de poids était systématiquement plus marquée lorsqu'il y avait exposition du corps entièrement nu. Toutes les parties du corps ne sont donc pas égales dans leur rôle de capteur solaire. Et de même que les aliments complets sont plus équilibrés et plus nutritifs, le bain de soleil intégral est plus bénéfique pour la santé.

En ce qui concerne les hormones, comme indiqué précédemment à propos de la forme physique et mentale, l'effet du soleil est plus ou moins puissant selon les parties du corps exposées. D'ailleurs les maîtres taoïstes, comme Mantak Chia, enseignent l'intérêt d'exposer quelques minutes les organes génitaux au soleil pour cultiver l'énergie sexuelle.

Si vous pratiquez le naturisme, vous avez un avantage double sur les citoyens "textiles". D'abord vous vous exposez intégralement au soleil, ensuite c'est probablement une pratique régulière sur une grande partie de l'année, contrairement au reste de la population.

Vous pourrez tolérer plus de soleil après quelques jours, lorsque votre peau aura commencé à développer un bronzage protecteur et sera ainsi moins sensible. C'est pour cela que vous devez penser à l'avance à votre plan d'action solaire, en commençant prudemment avant d'augmenter vos expositions dans la limite du raisonnable.

Enfin, il faut savoir un autre bienfait important des bains de soleil : on profite en même temps d'un bain d'air, ce qui permet d'activer pleinement les fonctions respiratoires et excrétoires de la peau. Si on prend un bain soleil en étant physiquement actif, le bain d'air sera encore plus profitable grâce à une activation de la circulation sanguine.

Témoignage de lecture

Depuis que j'ai lu votre livre, mon comportement par rapport au soleil a changé et voici ce que je peux vous dire en retour:

- Tout d'abord, je ne porte plus de lunettes de soleil que lorsque je vais au soleil sur la neige ou sur l'eau. Et je ne m'en porte pas plus mal.. d'ailleurs, mon mari qui n'en a jamais porté que dans ces même cas de figure, n'a jamais eu de problèmes. Il faut croire que ce n'est pas vraiment indispensable.

- Ensuite, j'ai supprimé toute protection solaire sur ma peau. D'ailleurs, celles-ci me donnaient dernièrement des rougeurs dès que j'étais exposée au soleil, malgré les précautions que je prenais d'acheter des crèmes dites "protection totale", en pharmacie. Je me suis exposée régulièrement, dès qu'il y avait un rayon de soleil, tout l'hiver, dès le mois de janvier. J'ai la chance d'avoir un coin très protégé, exposé au sud. Et même en plein hiver, je peux profiter du soleil sur tout le corps. Lorsqu'il ne fait pas beau, je m'expose 20 mn aux U. V spéciaux, ce qui fait que ma peau a pris l'habitude du soleil, et cet été, je n'ai eu aucun problème pour affronter les promenades en montagne. Aucun coup de soleil, ni même aucune rougeur. Mon mari, quant à lui, a pu rester torse nu, en plein soleil, au mois d'août, sans prendre aucun coup de soleil non plus, et pourtant, comme il a une peau délicate de blond, chaque année, il réagissait fortement au soleil, avant de bronzer. Cette année, tout s'est fait en douceur, sans brûlure. Je pense que cela est dû à l'exposition progressive également. Si j'ajoute que l'hiver et le printemps se sont passés sans même un rhume de cerveau, je ne peux que vous remercier de vos conseils.*

Mme R. (Haute Savoie) 2004

(*) 10 min de face et 10 min de dos aux UV spéciaux = solarium équipé de tubes UV Philips Cléo Natural qui donnent la même proportion d'UVA/UVB que le soleil et non pas environ dix fois plus d'UVA comme les solarium de cabines de bronzage.

Il existe maintenant des lampes solarium (Ultra-Vitalux d'Osram) qui ont l'avantage d'associer infrarouges, lumière visible et UVAB/UVA pour offrir les bienfaits les plus similaires au soleil.

Ce témoignage rappelle ceux cités par le Dr Fougerat de David de Lastours dans son livre *L'Homme et la Lumière*, en 1927, à propos des personnes qui sur ses *conseils " ont pris goût aux bains de soleil "* la plus grande partie de l'année, et non seulement l'été.

" A son grand étonnement, tel qui s'enrhumait constamment, ne toussa pas l'hiver qui suivit la cure d'insolation.

Tel autre ne vit plus reparaître ses pénibles angines à répétition.

Telle autre encore, dont les règles douloureuses et irrégulières empoisonnaient l'existence, les eut sans souffrances au jour dit. "