13.05.2019 – 08:00 Uhr

L'hiver suisse ne couvre pas nos besoins en vitamine D

Bern (ots) -

En hiver, la population suisse ne peut pas produire suffisamment de vitamine D en raison du faible ensoleillement, montre une étude financée par le FNS.

Trop de soleil augmente les risques de cancer de la peau. Mais une exposition modérée est nécessaire pour produire de la vitamine D. Cet élément est essentiel à la santé des os et pourrait également jouer un rôle préventif contre des infections respiratoires, des maladies auto-immunes et certains types de cancers.

Une nouvelle étude montre qu'en Suisse, de la fin de l'automne au début du printemps, l'ensoleillement ne permet pas même d'approcher la dose quotidienne de 0,024 milligrammes de vitamine D recommandée par l'OMS. Soutenus par le Fond National Suisse (FNS), ces travaux font l'objet d'un article publié dans la revue Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology. (*)

Les scientifiques ont mesuré tout au long de l'année l'intensité du rayonnement solaire dans le pays et ont intégré ces données dans une simulation informatique. Elle permet d'estimer avec précision l'impact de l'ensoleillement sur la production de vitamine D ainsi que les risques de coup de soleil.

L'hiver pose problème

En été, la production la vitamine D ne pose pas de problème: en milieu de journée, une personne vêtue d'un T-shirt (ce qui correspond à environ 22% de surface de peau exposée) produit la dose journalière recommandée en 10 à 15 minutes seulement. Mais le coup de soleil peut survenir environ dix minutes plus tard, et les risques de développer un cancer de la peau sont plus importants.

La situation est différente en hiver. Seulement le visage et les mains sont généralement découverts, soit environ 8% de la surface de la peau. Mais surtout, le rayonnement UV est atténué du fait de son plus long trajet dans l'atmosphère. Dans ces conditions, il faut une exposition d'au moins six heures et demie pour produire la dose de vitamine D recommandée. Non seulement une telle exposition est difficile à assurer, mais un coup de soleil surviendrait avant de pouvoir atteindre la dose journalière de vitamine D. "Cela tient à la fois des caractéristiques spectrales du rayonnement hivernal et de sa concentration sur de faibles surfaces de peau, explique David Vernez, responsable du projet et spécialiste de l'évaluation des risques au Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté) à Lausanne. Mais heureusement, cela n'arrive pas facilement."

Ce fossé entre l'été et l'hiver constitue la grande surprise de cette étude. "Il est pratiquement impossible en Suisse de synthétiser suffisamment de vitamine D pour atteindre les recommandations de l'OMS en toutes saisons", relève David Vernez. La situation reste la même avec avec des recommandations moins conservatrices.

Simulation informatique et données de terrain

Pour obtenir ces résultats, l'équipe rassemblant des spécialistes en santé publique, météorologie, informatique et nutrition a développé une simulation d'exposition solaire. Des algorithmes peuvent notamment prédire la quantité de vitamine D produite et estimer les risques de coup de soleil pour les deux types de peau les plus courants en Suisse.

Pour nourrir ce modèle informatique, des scientifiques de l'Office fédéral de météorologie et climatologie (MétéoSuisse) ont exploité les données d'ensoleillement recueillies dans quatre stations représentatives des divers milieux du pays, tout au long de l'année. Afin d'estimer plus précisément les quantités de rayonnement UV en Suisse, les chercheurs ont également utilisé les mesures d'ozone du satellite EOS Aura, géré par la NASA.

Ces travaux confirment l'origine environnementale de la déficience saisonnière en vitamine D constatée dans la population suisse. Mais nombre de questions sont encore débattues, notamment les recommandations quotidiennes, qui varient du simple au double, ou encore la pertinence des compléments alimentaires. "Pour l'instant, notre recommandation principale serait surtout d'éviter les solariums en hiver, souligne David Vernez. Les risques de cancer de la peau outrepasseraient largement les éventuels bénéfices."

Cette étude a été soutenue par le Fond national suisse. Elle a été dirigée par David Vernez de l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST) des universités de Lausanne et Genève, en collaboration avec l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP) du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), le Centre informatique (CUI) de l'Université de Genève, ainsi que l'Office fédéral de météorologie et climatologie (MétéoSuisse).

(*) A. Religi & C. Backes, A. Chatelan, J-L. Bulliard, L. Vuilleumier, L. Moccozet, M. Bochud, D. Vernez, Estimation of exposure durations for vitamin D production and sunburn risk in Switzerland. Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology (2019). doi: 10.1038/s41370-019-0137-2: http://dx.doi.org/10.1038/s41370-019-0137-2

Contact:

David Vernez
Institut universitaire romand de santé au travail
Centre universitaire de médecine générale et santé publique à Lausanne (Unisanté)
Rte de la Corniche 2
CH-1066 Epalinges-Lausanne
Tél.: +41 21 314 74 51
E-mail: david.vernez@chuv.ch

Claudine Backes
Centre universitaire de médecine générale et santé publique à Lausanne (Unisanté)
Rte de la Corniche 2
CH-1066 Epalinges-Lausanne
E-mail: claudine.backes@chuv.ch

Arianna Religi
Centre Universitaire d'Informatique (CUI)
Battelle - bâtiment A
7, route de Drize
CH-1227 Carouge
E-mail: arianna.religi@unige.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100827947 abgerufen werden.