

SANTÉ**Qu'est-ce que ça fait du bien!**

Aujourd'hui et demain, il va faire beau sur toute la France. Profitez-en pour faire le plein de soleil. C'est bon pour le moral et pour le corps, à condition toutefois de ne pas en abuser.

Depuis lundi, un nouveau mal frappe la France : le syndrome... de l'apéro terrasse. Difficile de résister à l'appel d'un demi ou d'un soda entre amis, voire d'une sieste dans un parc. Le soleil est de retour, et ça fait du b-i-e-n! Surtout pour ceux qui n'ont pas eu la chance d'en profiter au ski.

A cela s'ajoute la hausse des températures, qui relègue nos manteaux au placard. D'ailleurs, sachez-le, les journées d'aujourd'hui et de demain seront les plus chaudes de la semaine. Notamment dans le Sud-Ouest, avec parfois plus de 25 °C. Ce beau temps est dû à un anticyclone (voir ci-dessous) qui assèche l'air et chasse les nuages. Profitez-en, car ça ne va pas durer. Selon Météo France, les températures vont baisser ce week-end. En cause : une dégradation venue de l'ouest. Mais au fait, pourquoi le soleil est-il si bon?

Une source de bonne humeur. Le soleil a été le dieu des Egyptiens durant des millénaires, et il a toujours occupé une place importante dans le bien-être des hommes. Bien avant la chanteuse Jenifer, le poète Charles Baudelaire, au XIXe siècle, louait ses mérites dans son poème « le Soleil » : « Ce père nourricier... fait s'évaporer les

soucis vers le ciel. Il ennoblit le sort des choses les plus viles. » Le soleil est agréable car il favorise la production de sérotonine, une hormone qui régule la bonne humeur, que l'on produit également après une activité sportive ou une relation sexuelle. Rien qu'un rayon peut faire son petit effet. « Il n'y a pas besoin de s'exposer directement pour que la lumière du soleil soit bénéfique. Le simple fait de la regarder par une fenêtre peut être efficace », note Brigitte Houssin, médecin et auteur de « Soleil, mensonges et propagande ».

Un pourvoyeur de vitamine D. Mmmm, la cuillère d'huile de foie de morue. Ça vous rappelle des souvenirs? Ce « délicieux » liquide que l'on donnait autrefois aux enfants servait notamment à pallier les carences en vitamine D. Une vitamine essentiellement produite par notre corps lorsqu'il est exposé au soleil. Après l'hiver, il est temps d'en faire une cure. « On en trouve dans certains poissons gras, mais pour en avoir en quantité suffisante, rien ne vaut une exposition au soleil », note le médecin. D'autant qu'elle a de nombreux effets bénéfiques. « Les études ont prouvé que tous nos organes sont récepteurs à cette vitamine. En résumé : plus on est exposé au soleil, moins on meurt », explique Brigitte Houssin.

Les conseils à respecter. Le corps produit chaque jour un taux limité de vitamine D. Inutile donc de se mettre au soleil durant des

heures, ça ne servirait à rien. « Dès que la peau rougit, ça devient plus dangereux que bénéfique », rappelle la spécialiste. En effet, pour produire de la vitamine D, il faut s'exposer sans crème solaire, car elle empêche les rayons de pénétrer la peau. Conséquence : le temps d'exposition doit être très limité. « Ça peut aller de cinq minutes par jour pour une peau très blanche, à quinze minutes pour une personne mate », prévient le docteur. Au-delà, il est temps de mettre de la crème solaire ou de se réfugier à l'ombre. S'il ne fait pas trop froid, découvrez vos bras et vos jambes. Plus la surface de peau exposée sera grande, plus l'apport en vitamine D sera élevé. PARIS, ARCACHON, MARSEILLE, HIER. Même s'il était voilé par la brume parisienne, le soleil et ses températures dignes du mois de mai ont accompagné les touristes sous la tour Eiffel, ainsi que les baigneurs sur le Bassin d'Arcachon (en haut à droite) et sur les plages de Marseille (en bas à droite).

Hélène Haus