



## Et si le soleil était notre meilleure défense contre la grippe ?

*L'Institut Français Soleil & Santé indique que l'infection grippale ne serait qu'en fait l'expression d'un déséquilibre plutôt que la cause directe du virus Influenza.*

Avec l'arrivée de la récente vague de froid, l'Institut de Veille Sanitaire (InVS) relève une augmentation des principaux indicateurs grippaux. A cette période de l'année, nous avons tous tendance à rester au chaud dans des espaces clos et à laisser ainsi le virus s'y propager.

Partant d'un tel constat, l'IFSS a posé le problème différemment et considéré qu'il pouvait exister, en dehors du virus, un facteur responsable de la saisonnalité du virus.

### *Un lien entre manque de soleil, vitamine D et état grippal ?*

En 1981, Robert Edgar Hope-Simpson, médecin britannique, a identifié le rôle majeur tenu par les rayonnements solaires sur le développement des états grippaux. Mais par quels mécanismes interviennent-ils ?

« *Le rayonnement d'UVB génère la production de vitamine D dans la peau, à hauteur de plus de 80 %. Le déficit en vitamine D est majoritairement constaté en hiver, alors que la vitamine D active possède des effets reconnus sur les défenses immunitaires* », indique le Docteur Philippe Mayran – Président de l'IFSS.

L'IFSS s'appuie également sur une récente étude du Docteur Mitsuyoshi Urashima (2010) pour démontrer les bienfaits des expositions aux UV sur le système immunitaire. Pendant 4 mois, des enfants japonais ont reçu soit 1 200 UI/jour de vitamine D3, soit un placebo. On a constaté chez les sujets traités à la vitamine D, une réduction de 42 % de l'incidence de la grippe saisonnière et de 83 % des crises d'asthme.

Une étude menée en Russie, en 1977, par Shadrin avançait déjà cette thèse. Réalisée auprès de jeunes volontaires sains, elle a démontré que l'inoculation d'un virus atténué de la grippe en hiver entraînait l'apparition de cas de fièvre plus élevé que lorsque ce même virus était inoculé à une autre période de l'année (printemps ou été).

L'importance de la vitamine D dans le développement de la grippe est, par conséquent, démontrée, et explique parfaitement les différentes observations faites sur la saisonnalité du virus grippal ; ainsi que le rôle joué par le rayonnement UV.

« *En hiver, plutôt que de craindre tout courant d'air, nous recommandons de profiter du moindre rayon de soleil* », conclut le Docteur Philippe Mayran.

## **A propos de l'IFSS**

L'IFSS est une association rassemblant des professionnels de santé, notamment des experts de la vitamine D, des dermatologues, des médecins, et des spécialistes des UV impliqués dans l'information et la prévention des rayonnements UV. L'Institut a pour vocation de contribuer à la recherche et à l'enseignement des relations entre le soleil, les UV et la santé publique. Il entend ainsi sensibiliser le grand public, les pouvoirs publics, les professionnels de santé, les médias et les professionnels du secteur aux enjeux sur la santé du rayonnement ultraviolet.

## **Contacts presse**

3d Communication

Bénédicte Couturier / Caroline Pierron

Tel. : 01 46 05 87 87

[bcouturier@3dcommunication.fr](mailto:bcouturier@3dcommunication.fr) / [cpieron@3dcommunication.fr](mailto:cpieron@3dcommunication.fr)