

Faut-il prendre des compléments antioxydants pour se protéger du soleil ?

La prise isolée d'une seule molécule antioxydante n'apporte aucune protection mais l'association de plusieurs antioxydants (vitamines C et E, caroténoïdes, lycopène de tomate par exemple) permet une protection modérée contre le coup de soleil.

De façon identique, la prise isolée prolongée (5 à 12 ans de supplémentation) en sélénium ou en bêta-carotène n'a montré aucun bénéfice sur la prévention des principaux cancers de la peau, carcinomes et mélanomes. Récemment, l'étude **SU.VI.MAX** (Supplémentation in Vitamins and Mineral Antioxidants) a évalué l'effet d'un apport quotidien de plusieurs antioxydants, correspondant aux apports d'une alimentation riche en fruits et légumes, sur les maladies cardiovasculaires et les cancers. Dans cette étude qui a inclus 13017 patients, les personnes ont reçu soit une association de vitamines et minéraux antioxydants (un comprimé par jour contenant 120 mg vitamine C, 30 mg vitamine E, 6 mg bêta-carotène, 100 mg sélénium et 20 mg gluconate de zinc), soit un placebo. Les résultats ont montré que la supplémentation en antioxydants réduit de 37% la mortalité des hommes et de 31% les cancers, et notamment les cancers de la peau, chez les hommes. **Chez les femmes supplémentées, au contraire, la supplémentation n'a pas d'effet sur la mortalité et il a été observé un nombre plus important de cancers cutanés**, ceci probablement du fait d'une meilleure alimentation en fruits et légumes et donc de taux sanguins plus élevés en vitamines et oligoéléments au départ. Les vitamines et oligoéléments antioxydants exercent donc des effets en biologie humaine et notamment dans la protection solaire mais ces effets peuvent être paradoxaux chez les sujets dont les niveaux initiaux en vitamines et minéraux sont corrects.

Il est donc tout d'abord essentiel d'inciter les hommes à consommer plus de fruits et légumes, principales sources d'antioxydants.

L'alimentation, contrairement à une pilule, permet par ailleurs d'apporter d'autres nutriments protecteurs tels que vitamines B, fibres ou polyphénols. Pour les femmes, surtout celles qui ont une alimentation riche en fruits et légumes et qui s'exposent beaucoup au soleil, il est impératif de conseiller la prudence et de limiter la durée de supplémentation à quelques semaines si la personne tient à prendre un complément antioxydant.

Les femmes doivent être informées des risques des suppléments multiples qu'elles pourraient être amenées à prendre au cours de l'année pour des prétextes divers que leur offre le vaste marché des suppléments alimentaires très en vogue dans nos sociétés tournées actuellement vers le naturel et le bio.