

# Script

## **Est-ce que le soleil, c'est bon pour la santé ?**

Publié le 02 août 2022 à 1:00

## **Est-ce que le soleil, c'est bon pour la santé ?**

Comme le chocolat et plein d'autres choses dans la vie, la lumière du soleil est bonne pour la santé tant qu'on n'en abuse pas. D'un côté, on en a besoin pour être en forme et, de l'autre, si on s'y expose trop, on risque des soucis de santé.

### **Quels sont ses effets sur le corps ?**

D'abord, la lumière du soleil permet à ton corps de fabriquer de la vitamine D : une vitamine essentielle pour ta croissance. Ainsi, dans certains pays d'Europe du Nord, au début du 20<sup>e</sup> siècle, les enfants n'étaient pas assez exposés au soleil et pouvaient avoir des retards de croissance. Pas besoin cependant de lézarder des heures en plein soleil pour grandir. Exposer son visage quelques minutes par jour suffit.

Ensuite, le soleil a un effet positif sur le moral. Sa lumière est perçue par l'œil, qui envoie un message au cerveau. Ce message permet un meilleur rythme de sommeil et améliore ton humeur.

### **Le soleil, surtout en été, émet une lumière puissante**

Il ne faut pas s'y exposer trop longtemps, sinon tu peux attraper un coup de soleil. C'est une brûlure légère de la peau, qui peut aussi arriver au niveau des yeux. Voilà pourquoi il faut te protéger, avec des lunettes de soleil, des habits et de la crème solaire quand tu t'exposes au soleil... et éviter, durant l'été, les heures où le soleil tape le plus fort, autour de midi. Alors, si tu faisais une sieste à l'ombre plutôt ?

**Axel Planté-Bordeneuve**