

La lumière du soleil : une véritable médecine ?

Publié le 26 mars 2017 par werdna01

Alternative Santé – 26/03/2017 – Martine Pedron / Ethnologue –

Le printemps arrive à grands pas et, avec lui, le réveil de la nature. Les arbres reverdissent, les animaux s'accouplent... Pour nous aussi, le retour du soleil est **synonyme de renaissance**. Son rayonnement **nous aide à synthétiser la vitamine D**, adoucit notre humeur et régule notre sommeil. Pas étonnant que l'astre du jour ait été vénéré dans nombre de civilisations, en particulier dans l'Amérique précolombienne.

Et si le manque de lumière solaire était en grande partie responsable de tous nos maux ? Bien souvent, on sort de l'hiver fatigué, sans énergie, avec un sommeil perturbé, de mauvaise humeur ou irritable (on parle d'ailleurs de « dépression saisonnière »). Il n'y a pourtant rien d'étonnant à cela : des mois durant, on a vécu enfermé dans des maisons ou dans des bureaux toute la journée, sans voir la lumière du jour. Or, les scientifiques sont d'accord pour affirmer que la lumière du soleil est indispensable à tous les êtres vivants, et que les hommes en ont tout autant besoin que les animaux et les plantes.

Les bienfaits de la lumière solaire sur notre organisme sont nombreux et vitaux. Les rayonnements UVB nous **aident à synthétiser la vitamine D**, essentielle pour **fixer le calcium**, **prévenir l'ostéoporose** et **rendre les os plus solides**. Une exposition au soleil quotidienne et modérée (une **demi-heure suffit** !) agit directement sur le moral, car elle stimule la **production de sérotonine**, neurotransmetteur agissant sur l'humeur. Le soleil nous permet ainsi de lutter contre la dépression. Il contribue aussi à réguler notre **horloge interne et notre sommeil** : nos yeux reçoivent la lumière solaire et la transmettent au cerveau, qui relaie à son tour l'information à l'**épiphyse**. En fin de journée, celle-ci sécrète la mélatonine, qui favorise le sommeil.

De l'Égypte au Pérou

Dans la plupart des grandes civilisations, les hommes ont vénéré le soleil. Les **Égyptiens** vouaient un culte au **dieu Rê** ; les **Incas** lui donnaient le nom d'**Inti**, vivaient selon son rythme et le remerciaient pour ses bienfaits. À leurs yeux, la santé, le bien-être et l'**harmonie d'une personne dépendaient de l'accumulation de lumière solaire**. Les **Mayas** nommaient quant à eux le soleil **Kin**. Quand un Maya se référait à son esprit, il disait « kinan », ce qui signifie « ayant une origine solaire ». Une manière de souligner le lien très fort qui nous unit à l'astre du jour.

Aujourd'hui encore, les Indiens d'Amérique latine perpétuent cette tradition, en particulier au **Pérou**, où se déroule la grande fête de l'**Inti Raymi**. Une majestueuse **cérémonie en l'honneur du soleil célébrée près de Cusco tous les 24 juin**. Au **Mexique**, à la même date, des danseurs de la tradition aztèque se réunissent à Teotihuacan pour vénérer l'astre solaire du haut de la « **pyramide du soleil** ». Une grande fête à laquelle assistent des millions de personnes vêtues de tenues traditionnelles.

Les **chamanes**, qui vénèrent le soleil en le saluant chaque matin, lui prêtent même des vertus thérapeutiques. Atawallpa Makarios Oviedo, chamane andin ayant des origines otavaleño, est ainsi un « **fil du soleil** ». Il enseigne une ancienne technique appelée « **inti watana** » (ce qui signifie « s'attacher ou s'unir au soleil ») ; pour lui, le soleil est un remède très efficace à condition de savoir comment l'approvoiser, le saluer puis le faire entrer en soi.

Selon **Omraam Mikhaël Aïvanhov**, philosophe et maître spirituel bulgare : « Les **rayons du soleil** sont remplis d'éléments énergétiques dans lesquels l'homme peut **puiser à volonté pour son épanouissement physique et psychique**. En vous exposant aux doux rayons du soleil, vous deviendrez lumineux, rayonnant, plus chaleureux, vous vous rapprochez alors du divin. »

Et chez nous ?

Alors, comment faire dans nos contrées où il ne fait pas soleil tous les jours ? D'abord, **sortez quel que soit le temps** ! La lumière du jour vous fera du bien. Si vous avez une cheminée ou la possibilité de **faire du feu**, cela vous redonnera de l'énergie ; regarder des **images colorées**, **s'habiller dans des couleurs vives** peut améliorer votre moral ; vous pouvez aussi essayer la luminothérapie, ces lampes qui aident à réguler l'horloge interne. Mais sachez de toute façon que rien ne remplacera totalement la lumière du soleil. Il est l'énergie source de vie que nous partageons tous, humains et non humains !

<https://www.alternativesante.fr/soleil/la-lumiere-du-soleil-une-veritable-medecine>