

## **ÉNONCÉ DE PRINCIPE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE MOYENS SÛRS ET EFFICACES DE MAINTENIR UN NIVEAU ADÉQUAT DE VITAMINE D**

Les Canadiennes et les Canadiens ont deux choix pour maintenir leur niveau de vitamine D : la supplémentation par voie orale et l'exposition au soleil. Les suppléments de vitamine D représentent le choix le meilleur et le plus sécuritaire.

- Pour obtenir suffisamment de vitamine D, il n'est pas nécessaire de s'exposer davantage ou plus longtemps au soleil. Au Canada, l'exposition accessoire au soleil que l'on reçoit, même en appliquant de l'écran solaire, peut suffire pour maintenir un niveau optimal de vitamine D l'été. L'hiver, il faudrait songer à prendre un supplément de vitamine.
- Il faut éviter de s'exposer davantage au soleil parce qu'il est démontré clairement que les rayons UV du soleil causent le cancer de la peau. Les cancers de la peau comme le mélanome et le carcinome spinocellulaire peuvent être mortels. Toutes les formes de cancer de la peau doivent être traitées rapidement, ce qui peut causer de la douleur et des cicatrices et même défigurer. Au Canada, le cancer de la peau touche environ une personne sur sept. Or, c'est un cancer en grande partie évitable si on limite l'exposition au soleil, protège la peau contre les rayons UV et évite les lits de bronzage. Il est aussi démontré que l'écran solaire prévient le mélanome, le carcinome spinocellulaire et les kératoses actiniques précancéreuses.
- Le bronzage à l'intérieur pour promouvoir la production de vitamine D accroît le risque d'avoir un cancer de la peau, y compris un mélanome. L'Association canadienne de dermatologie, Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé découragent fortement l'utilisation des lits de bronzage. Leur usage est d'ailleurs interdit aux personnes d'âge mineur dans la plupart des provinces du Canada.

Bref, il est dangereux et inutile d'accroître l'exposition au soleil pour maintenir le niveau de vitamine D.

Approuvé par le Conseil d'administration en avril 2019  
Publié en avril 2019