

L'exposition accrue au soleil n'est pas la solution pour absorber davantage de vitamine D

Ottawa, le 1^{er} juin 2018 – L'Association canadienne de dermatologie (ACD) prévient que passer plus de temps au soleil afin d'absorber davantage de vitamine D cause en réalité plus de mal que de bien.

« La vitamine D joue un rôle important dans la santé des os, mais il est contreproductif de s'exposer au soleil pour essayer d'absorber de la vitamine D parce que le risque de cancer de la peau causé par l'exposition aux rayons UV augmente », explique la D^{re} Jennifer Beecker, dermatologue agréée et présidente nationale du Groupe de travail de l'ACD sur la protection solaire.

Les Canadiens peuvent maintenir des concentrations de vitamine D sans danger en mangeant des aliments enrichis de vitamine D ou de suppléments de vitamine D. Malheureusement, de nouvelles recherches sur les opinions et les attitudes des Canadiens à l'égard de l'exposition et de la prudence au soleil réalisées pour le compte de l'ACD ont révélé que plus de la moitié (53 %) des répondants sont fortement d'accord ou d'accord pour dire qu'il faut s'exposer un peu au soleil sans écran solaire pour absorber les quantités recommandées de vitamine D.

« Il n'est pas nécessaire de s'exposer davantage ou sans protection au soleil pour absorber plus de vitamine D, ajoute la D^{re} Beecker. L'exposition naturelle au soleil que les Canadiens reçoivent au cours de l'été, même en portant de l'écran solaire, suffit habituellement pour maintenir les concentrations de vitamine D à leur niveau optimal. »

Comme le nombre d'heures d'ensoleillement diminue l'hiver au Canada, l'ACD recommande de prendre 1 000 unités de suppléments de vitamine D par jour, après avoir consulté un médecin.

L'ACD recommande aussi vivement aux Canadiens d'éviter le bronzage artificiel pour favoriser la production de vitamine D, car il accroît le risque de cancer de la peau, y compris de mélanome. Tout comme Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'ACD recommande vivement d'éviter totalement les lits de bronzage. Toutes les provinces du Canada interdisent l'utilisation de lits de bronzage par des mineurs.

Pendant la Semaine de la prudence au soleil de 2018, l'ACD recommande aux Canadiens d'éviter de chercher à s'exposer au soleil puisque des éléments de preuve solides démontrent que les rayons UV du soleil constituent la principale cause de cancer de la peau.

Il ne faut pas minimiser l'importance du cancer de la peau, puisque 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, la formation de cicatrices et le défigurement.

En 2015, 60 000 Canadiens ont eu un carcinome basocellulaire, 20 000, un carcinome spinocellulaire et 6 800, un mélanome. Le cancer de la peau est en grande partie évitable si l'on évite de s'exposer au soleil, protège sa peau contre les rayons UV et évite les lits de bronzage. Il est démontré que l'application d'un écran solaire qui a un SPF d'au moins 30, la recherche de l'ombre, le port de vêtements de protection contre le soleil et de lunettes fumées aident à prévenir le mélanome, le carcinome spinocellulaire et la kératose actinique précancéreuse.

Semaine de la prudence au soleil

L'Association canadienne de dermatologie organise à l'échelon du pays la Semaine de la prudence au soleil depuis 1989. La campagne vise à informer la population canadienne au sujet des problèmes que pose une trop grande exposition au soleil et à aider à enrayer la montée du cancer de la peau au Canada. Cette année, la Semaine de la prudence au soleil se déroule du lundi 28 mai au dimanche 3 juin 2018.

À propos de l'ACD

Fondée en 1925, l'Association canadienne de dermatologie représente les dermatologues agréés du Canada. L'Association offre un accès facile à une source fiable de savoir médical en dermatologie. Sa raison d'être consiste à promouvoir la science et l'art de la médecine et de la chirurgie en ce qui concerne le soin de la peau, des yeux et des ongles; à fournir un perfectionnement professionnel continu à ses membres et à appuyer et promouvoir le soin des patients, à éduquer le public au sujet de la prudence au soleil et d'autres aspects de la santé de la peau et à promouvoir la santé de la peau, des cheveux et des ongles durant toute la vie. Ce faisant, l'ACD informe et responsabilise à la fois les professionnels de la médecine et la population canadienne. Pour en savoir davantage au sujet du travail de l'ACD, visitez dermatologue.ca ou participez à la conversation sur twitter.com/CdnDermatology, sur facebook.com/CdnDermatology, ou sur instagram.com/canadiadermatologyassociation/.

-30-

Pour en savoir davantage, veuillez communiquer avec :

Nimmi Lawrence, agente, Marketing et communications : (613) 738-1748, poste 228 nlawrence@dermatology.ca