

ACD ÉNONCÉ DE PRINCIPLE

Les moyens sûrs et efficaces de maintenir un niveau approprié de vitamine D

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui contribue à l'absorption du calcium, à la santé et au maintien des os, ainsi qu'au contrôle de la croissance cellulaire. Les Canadiens disposent de deux moyens autres que l'alimentation pour maintenir un taux approprié de vitamine D : la prise d'un supplément oral et l'exposition au soleil. Pour obtenir un niveau suffisant de vitamine D, il n'est pas nécessaire d'augmenter son exposition au soleil. L'ingestion de vitamine D sous forme de suppléments vitaminiques ou par le biais de son alimentation est le moyen le plus optimal et le plus sûr de maintenir un niveau approprié. Les aliments riches en vitamine D comprennent les poissons gras, comme le saumon, la truite, les sardines, le hareng, le maquereau et le thon, ainsi que l'huile de foie de morue, les huîtres, le foie et le jaune d'œuf. La vitamine D est également présente dans plusieurs aliments enrichis, tels que certains produits laitiers, y compris le lait et le lait de soja, de même que dans plusieurs jus d'orange et céréales.

Bien que la lumière du soleil puisse être une source importante de vitamine D pendant les mois d'été, elle est généralement insuffisante pour maintenir un niveau optimal tout au long de l'année pour de nombreux Canadiens. Par conséquent, les sources alimentaires et la supplémentation sont généralement nécessaires et constituent un moyen plus fiable, en particulier pendant les mois d'hiver, de maintenir un taux satisfaisant de vitamine D. La dose recommandée est de 400 à 600 UI/jour pour les nouveau-nés et les nourrissons, de 600 à 1000 UI/jour pour les enfants et les adolescents et de 800 à 2000 UI/jour pour les adultes.

Les Canadiens ne doivent pas tenter de maintenir un taux approprié de vitamine D en s'exposant excessivement au soleil ou en pratiquant le bronzage en cabine, puisque ces méthodes haussent le risque de développer un cancer de la peau. Les cancers de la peau, tels que le mélanome et le carcinome épidermoïde, peuvent être mortels. Toutes les formes de cancer de la peau nécessitent un traitement rapide, qui peut entraîner des douleurs, des cicatrices, une défiguration et parfois la mort. Les cancers de la peau touchent approximativement un Canadien sur six et peuvent être en grande partie évités en limitant son exposition au soleil, en protégeant sa peau contre les rayons UV et en évitant les lits de bronzage.

En résumé : la vitamine D est essentielle à la santé. Il est dangereux et inutile d'accroître son exposition au soleil pour maintenir le taux indiqué de vitamine D. Il est plus sûr et préférable d'adopter un régime alimentaire comprenant des aliments riches en vitamine D et de compléter cette alimentation par des suppléments de vitamine D.

Publié le 29 avril 2024

Fondée en 1925, l'Association canadienne de dermatologie (ACD) est une organisation de membres qui défend les intérêts des dermatologues du Canada en faisant valoir le rôle essentiel qu'ils jouent dans le système de soins de santé. Représentant la communauté des dermatologues certifiés, nous vouons nos efforts à l'avancement de la science dermatologique, dont la portée couvre plus de 3 000 affections de la peau, des cheveux et des ongles. Notre engagement va au-delà du soutien professionnel; nous protégeons et éduquons également le public par le biais d'initiatives exhaustives d'éducation et de notre programme de reconnaissance des produits.

