

Vitamine D: Recommandations particulières pour les nourrissons et les enfants en bas âge



Les nourrissons et les enfants en bas âge font partie des groupes exposés à un risque de carence en vitamine D. Or, un bon approvisionnement en vitamine D est essentiel pour la santé des dents, des os et de la musculature. Des recommandations spéciales sont valables pour les nourrissons et les enfants jusqu'à trois ans.

Apport quotidien recommandé*

Nourrisson jusqu'à un an: 400 UI/jour (10 µg/jour)

Enfant et adulte de 2 à 59 ans: 600 UI/jour (15 µg/jour)

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande d'administrer aux nourrissons et aux jeunes enfants jusqu'à trois ans un supplément en vitamine D toute l'année. On peut ainsi garantir un apport suffisant en vitamine D pendant la phase de croissance marquée des enfants, durant laquelle il est également important de bien les protéger du soleil.

Il convient d'être particulièrement attentif aux nourrissons et aux enfants en bas âge issus de la migration. Leurs parents sont en effet souvent mal informés sur la prophylaxie de la carence en vitamine D ou ne comprennent pas suffisamment bien les explications des pédiatres, des puériculteurs ou des pharmaciens. Ceux-ci donnent des conseils sur le choix du supplément en vitamine D et son dosage correct.

* Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation concernant l'apport de vitamine D;
Forum Med Suisse 2012 (40):775-778

La vitamine D dans l'alimentation

Nos aliments ne sont pas de bonnes sources de vitamine D. Les poissons gras, tels que le saumon sauvage, en contiennent de plus grandes quantités que les autres aliments. Certaines denrées indigènes, telles que le beurre, le fromage, le jaune d'oeuf ou la truite, en contiennent de petites quantités. Toutefois, les quantités contenues dans ces aliments ne suffisent pas à assurer l'apport quotidien nécessaire.

Vitamine D et calcium

La vitamine D favorise l'absorption du calcium dans l'intestin et les reins, et stimule l'intégration du calcium dans les os. Une alimentation saine comprenant suffisamment de lait et de produits laitiers permet de garantir facilement un bon approvisionnement en calcium. Le lait favorise le bon développement des os en fournissant des protéines de grande valeur et du calcium sous une forme facilement assimilable par le corps. L'exercice en plein air favorise également le bon développement des os.

Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch



Plus d'informations sur ce sujet

Fiche d'information pour les parents:

Que représente une portion de lait?

www.swissmilk.ch/creches-garderies

> [L'alimentation des bébés et des enfants](#)