

La vitamine D pour votre enfant

Pourquoi la vitamine D est-elle importante ?

La vitamine D :

- Contribue à la formation d'os solides et à la prévention du rachitisme. Le rachitisme est un ramollissement et un affaiblissement des os chez l'enfant.
- Favorise l'absorption du calcium et du phosphore.
- Contribue à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.
- D'après la recherche, la vitamine D peut contribuer à la prévention de cette maladie, de la dépression et d'autres affections.**

De quelle quantité de vitamine D un enfant a-t-il besoin chaque jour ?

La vitamine D est mesurée en unités internationales (UI). Voici les recommandations de l'American Academy of Pediatrics :

- 400 UI de vitamine D par jour pour les bébés de moins de 12 mois.
- 600 UI de vitamine D par jour pour les jeunes enfants et les enfants plus âgés.

Quels aliments contiennent de la vitamine D ?



Saumon

Très peu d'aliments contiennent **naturellement** de la vitamine D. Les voici :

- Huile de foie de morue (1 cuillère à soupe = 1 360 UI)*.
- Poissons gras
 - Saumon (3 oz, cuit - 570 UI)*
 - Thon (3 oz, en conserve dans l'eau = 40 UI)*
 - Sardines (2 sardines en conserve dans l'huile = 46 UI)*.
- Foie de bœuf (3 oz, cuit = 42 UI)*
- Jaunes d'œuf (1 gros, brouillé = 44 UI)*
- Champignons, blancs, crus, tranchés, exposés aux UV (1/2 tasse = 366 UI)*

De la vitamine D est **ajoutée** dans certains aliments (**enrichis**), notamment :

- Lait maternisé (1 tasse = 76 - 80 UI [vérifier la boîte ; les produits varient])*.
- Lait, 2 %, enrichi (1 tasse = 120 UI)*
- Substitut de lait (soja, amande, avoine), enrichi (1 tasse = 100 -144 UI)*
- Yaourt, nature, au lait entier, enrichi (environ 1/2 tasse = 31 UI)*
- Céréales prêtes-à-l'emploi (1 portion = 80 UI)*
- Jus d'orange, enrichi (1 tasse = 80 UI)*



Soupe au lait et aux

À moins de manger un peu plus de 3 oz de saumon ou de boire *cinq* tasses de 8 oz de lait, il est difficile pour un enfant d'obtenir une quantité suffisante de vitamine D dans son alimentation. La plupart des gens devraient prendre de la vitamine D sous forme de gouttes, ou un complément de vitamine D.

Tout le monde a-t-il besoin d'un complément de vitamine D ?

Il est important de consulter un diététicien nutritionniste agréé (RDN, Registered Dietitian Nutritionist) ou un professionnel de santé si vous avez des questions sur la prise de compléments.

Quels types de compléments mon enfant doit-il prendre ?

Les compléments sont proposés dans différentes formes. Veuillez à lire l'étiquette et à respecter les consignes d'utilisation.

Nourrissons : La vitamine D est proposée seule, en gouttes sous forme liquide, ou associée à d'autres vitamines, A, C, fer ou fluor, sous forme de multivitamine. Utilisez uniquement le compte-gouttes fourni avec le produit et suivez les consignes d'utilisation inscrites sur l'emballage.

Enfants : Il existe des multivitamines à mâcher contenant de la vitamine D. La taille de portion varie selon les marques. Suivez les consignes d'utilisation inscrites sur l'emballage.

Mon enfant peut-il obtenir assez de vitamine D grâce au soleil ?

L'exposition de la peau au soleil peut entraîner la production de vitamine D, mais ce n'est pas une source fiable dans l'État de Washington. Dans les climats nordiques comme à Washington, la peau produit peu, voire pas du tout de vitamine D, sauf pendant les mois d'été. La crème solaire, qu'il est important d'appliquer pour éviter le cancer de la peau, a également un impact sur la quantité de vitamine D absorbée par l'organisme. On ne peut pas espérer produire assez de vitamine D pour répondre à nos besoins quotidiens.



Mon enfant peut-il avoir trop de vitamine D ?

D'après la recherche, il n'existe pas de risque de consommer trop de vitamine D en associant la lumière du soleil, l'alimentation et la prise de compléments vitaminiques, à condition de respecter les quantités recommandées.

*U.S. Department of Agriculture (département de l'Agriculture des États-Unis), Agricultural Research Service. [FoodData Central](#)

**National Library of Medicine (NIH)

Cette institution est un prestataire qui adhère au principe de l'égalité des chances.
Washington WIC ne fait pas de discrimination.

Pour les personnes en situation de handicap, ce document est disponible dans d'autres formats, sur demande.
Pour soumettre une demande, veuillez appeler le 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Adapté du programme WIC de l'Oregon
DOH 960-267 November 2024 French

