



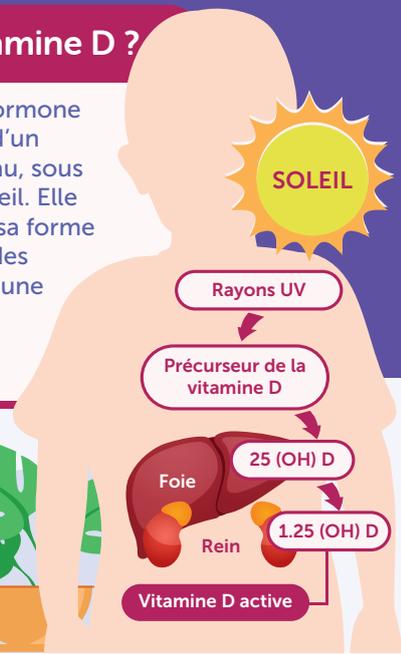
Vitamine D

Indispensable à la vie

La vitamine D est un nutriment essentiel pour la santé des os et pour maintenir les fonctions vitales comme le système immunitaire de la conception, pendant l'enfance et jusqu'à l'âge adulte. Quel est le rôle de la vitamine D et comment s'assurer que les enfants ont un apport suffisant ?

Qu'est-ce que la vitamine D ?

La vitamine D est une prohormone qui est synthétisée à partir d'un précurseur situé dans la peau, sous l'action de la lumière du soleil. Elle est ensuite transformée en sa forme active au niveau du foie et des reins. Si un enfant présente une carence en vitamine D, une prise de compléments peut être nécessaire.



La vitamine D est importante pour

- ✓ La croissance et la différenciation cellulaire
- ✓ Un système immunitaire en bonne santé
- ✓ La fonction cardiovasculaire
- ✓ La santé du squelette
- ✓ Réduire le risque de maladies infectieuses et allergiques
- ✓ Maintenir un bon équilibre calcium-phosphate

Les aliments riches en vitamine D



La vitamine D aux différents stades de la vie



Une carence en vitamine D pendant la grossesse a été associée à certains problèmes, notamment une naissance prématurée et la pré-éclampsie



Il est possible que le lait maternel n'apporte pas assez de vitamine D aux nourrissons, c'est pourquoi une supplémentation est nécessaire.



Les enfants âgés de 1 à 3 ans ont souvent des carences en vitamine D, surtout s'ils ne consomment pas d'aliments enrichis

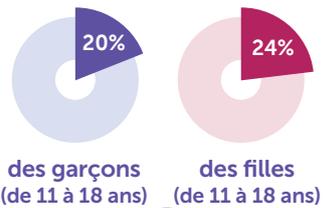


Les enfants reçoivent de la vitamine D en consommant des aliments ou en s'exposant à la lumière UV, mais des compléments sont souvent nécessaires.

	Nouveau-nés	Enfants de 1 à 10 ans	Enfants de 11 à 17 ans
Recommandations	10 µg/jour (AAP, EFSA, ESPGHAN)	10 µg/jour (AAP) 15 µg/jour (EFSA, IOM)	
Limite supérieure	25 µg/jour	50 µg/jour	100 µg/jour
Effet associé à une carence	Ostéopénie, mauvaise minéralisation osseuse et rachitisme	Impact sur la croissance et la santé des enfants	
Comment assurer un apport suffisant	<p>Nourris au lait infantile : Formule infantile + supplémentation**</p> <p>Nourris au lait maternel : Supplémentation nécessaire, augmenter l'apport en vitamine D de la mère</p>	Fortification des aliments	

Les données de santé publique britanniques indiquent une carence (taux de 25(OH)D < 25 nmol/l) chez

En France, les apports alimentaires en vitamine D sont faibles : 5,2 µg/j pour les enfants de 1 à 3 ans, 2,6 µg/j pour les enfants de 4 à 10 ans, 2,9 µg/j chez les enfants de 11 à 17 ans*



Seuils actuels de carence et de suffisance d'apports en vitamine D

Organisme de santé publique	Carence	Suffisance
AAP	< 50 nmol/l de 25(OH)D	S.O.
ESPGHAN	< 25 nmol/l de 25(OH)D (carence grave)	> 50 nmol/l de 25(OH)D

Recommandation générale pour les enfants : Prise de compléments en vitamine D de 10 à 50 µg/jour (AAP, ESPGHAN) Supplémentation en vitamine D nécessaire jusqu'à 18 ans (SFP) **

Annales Nestlé
Vol. 77, No 3, 2019

Annals of Nutrition and Metabolism
76/S2/20

