

Questions / Réponses

Combien de Vitamine D dois-je donner à mon enfant ?

400 à 800 UI/jour

- avant 2 ans, privilégiez les gouttes quotidiennes.
- après 2 ans, on peut administrer 1 ampoule tous les 3 mois, sur prescription médicale.

On m'a proposé de la Vitamine D d'origine naturelle, est-ce adapté ?

NON.

Seules les suppléments médicamenteux, délivrés en pharmacie et sur ordonnance sont recommandés. Les autres produits et les compléments alimentaires n'offrent pas la même sécurité et présentent un risque de surdosage.

Mon enfant refuse les produits laitiers, que faire ?

On recommande habituellement 2 à 3 produits laitiers par jour, mais il existe de nombreuses autres sources alimentaires de calcium.

En cas de doute, n'hésitez pas à faire évaluer les apports calciques quotidiens de votre enfant par un.e diététicien.ne ou sur le site du GRIO.

<http://www.grio.org/espace-gp/calcul-apport-calcique-quotidien.php>



* La vitamine D et le calcium sont indispensables au bon développement de votre enfant.

* Une alimentation équilibrée couvre les besoins quotidiens en calcium.

* La vitamine D doit être apportée sous forme médicamenteuse, délivrée en pharmacie sur ordonnance.

* Privilégiez les activités extérieures avec votre enfant !



ASSOCIATION FRANÇAISE DES
PÉDIATRES ENDOCRINOLOGUES LIBÉRAUX

www.afpel.fr

illustrations
@mylovelyatelier

my
LOVELY
ATELIER

Septembre 2023

Le Calcium et la Vitamine D chez l'enfant

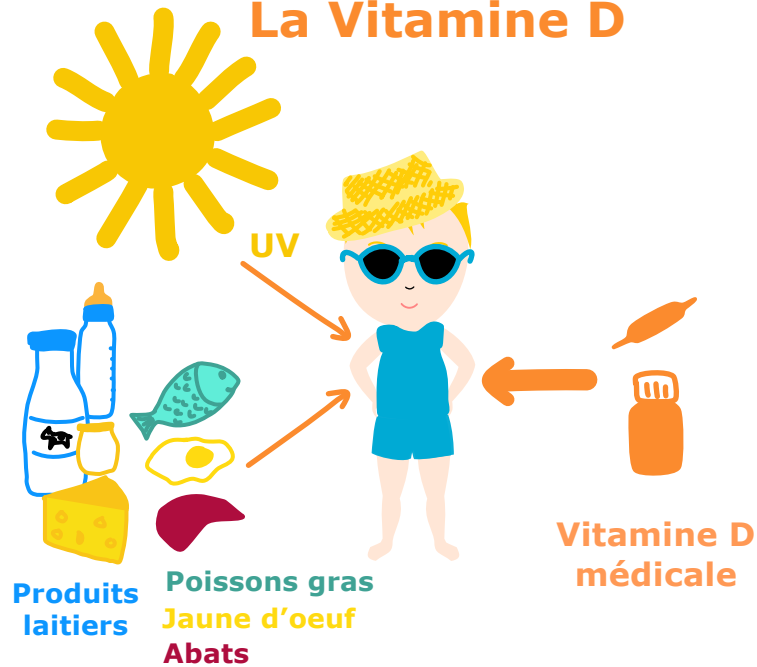
Fiche d'informations médicales destinée aux enfants et à leurs parents



rédigée par l'AFPEL
(Association Française des
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)
www.afpel.fr



La Vitamine D



Les apports liés à l'alimentation et à l'ensoleillement sont insuffisants pour couvrir les besoins de votre enfant en Vitamine D, quel que soit votre lieu de vie.

Il est indispensable de lui apporter une supplémentation tout au long de sa croissance et ce jusqu'à l'âge de 18 ans.



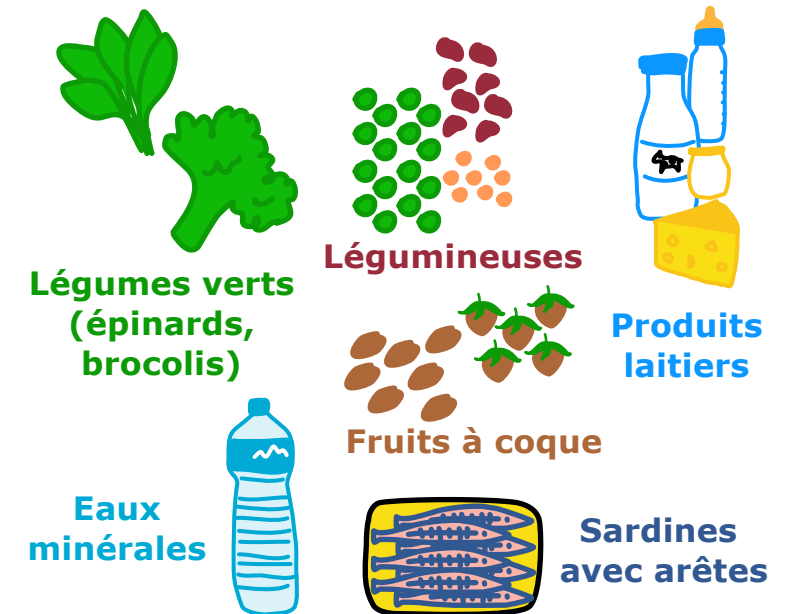
Seules les spécialités délivrées en pharmacie sur ordonnance médicale sont recommandées.

À quoi ça sert ?



La Vitamine D est indispensable à l'assimilation du Calcium dans l'organisme.

Le Calcium



Les sources alimentaires de Calcium sont multiples et suffisantes dans le cadre d'une alimentation équilibrée.



L'absorption du calcium est variable selon les aliments. Le calcium contenu dans les produits laitiers est mieux absorbé.



Toute éventuelle supplémentation en calcium doit être prescrite par un médecin (situations particulières).



Les laits végétaux ne couvrent pas les besoins en calcium de l'enfant.