

## Info-Parents Vitamine D

La vitamine D est produite par la peau en réponse aux rayons ultraviolets B (UVB) du soleil. Elle est nécessaire à l'absorption du calcium. Elle participe aussi à la régularisation des cellules, de l'immunité et du métabolisme cellulaire.

Très peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D. L'exposition à la lumière du soleil constitue le moyen principal, pour le corps, de la synthétiser, mais dépend de plusieurs facteurs comme la latitude, la période de l'année, la pigmentation de la peau, la surface de la peau exposée et l'utilisation d'écran solaire. Au Québec, étant donné notre latitude nordique, il y aurait peu de synthèse cutanée de vitamine D entre les mois d'octobre et mars.

Des recherches récentes suggèrent qu'un statut optimal en vitamine D pourrait jouer un rôle important dans la prévention du développement de plusieurs maladies comme l'ostéoporose, l'asthme, les maladies auto-immunes, le diabète, certains cancers, ainsi que le rachitisme, une maladie très rare caractérisée par une insuffisance de calcification des os et des cartilages.

### **Pendant votre grossesse**

Lorsque les mères ont des réserves adéquates en vitamine D, celle-ci est transmise à travers le placenta, ce qui permet au bébé d'avoir des réserves suffisantes pendant les deux premiers mois de sa vie. À l'heure actuelle, Santé Canada recommande un apport suffisant en vitamine D correspondant à 600 UI/jour chez les adultes, notamment durant la grossesse et la lactation.

Par souci de prévention pour votre santé et celle de votre bébé, il peut être judicieux de veiller à accumuler une réserve suffisante en vitamine D en vous exposant au soleil de façon sécuritaire, en mangeant des aliments riches en vitamine D et en vous procurant un supplément. Parmi les sources de vitamine D dans l'alimentation, on retrouve les jaunes d'œuf, le lait ou les boissons végétales enrichies et le saumon.

### **Pourquoi les bébés ont-ils besoin d'un supplément de vitamine D ?**

La peau des nourrissons produit très peu de vitamine D. L'Association canadienne de dermatologie et Santé Canada recommandent que les enfants de moins d'un an évitent l'exposition à la lumière directe du soleil et utilisent des écrans solaires à partir de six mois. De plus, le lait maternel ne contient que de très petites quantités de vitamine D (de 4 à 40 UI par litre).

La Société canadienne de pédiatrie et Santé Canada recommandent que tous les nourrissons nés à terme et en santé reçoivent un supplément de vitamine D de 400 UI/jour. Cette administration de supplément doit commencer à la naissance et se poursuivre jusqu'à l'âge d'un an ou durant toute la période d'allaitement. Des suppléments de vitamine D sont disponibles, en vente libre, dans les pharmacies et votre sage-femme peut vous en faire la prescription. Sont privilégiées les formes pures de vitamine D pour éviter que votre bébé soit exposé à d'autres substances, comme les colorants ou les agents sucrants.