

# DU NOUVEAU SUR LA VITAMINE D

## LA VITAMINE D, QUELS SONT SES RÔLES ?



Croissance osseuse



Absorption intestinale du calcium et du phosphore



Bonne santé dentaire



Meilleur fonctionnement des muscles



Renforcement du système immunitaire

## LA SUPPLÉMENTATION EN VITAMINE D

### OBJECTIF : PRÉVENTION DU RACHITISME

Une carence en vitamine D chez l'enfant peut être source d'un **retard de croissance** et de **déformations osseuses** pouvant mener jusqu'au rachitisme. Une alimentation équilibrée ne suffisant pas à couvrir les besoins journaliers, une supplémentation est nécessaire jusqu'à 18 ans.



### LA VITAMINE D : UNE PRESCRIPTION MÉDICALE

#### UNE POSOLOGIE SIMPLIFIÉE (\*)

De 0 à 18 ANS  
400 à 800 unités<sup>(\*\*)</sup>/jour

↪ ALTERNATIVES 2-18 ANS  
50 000 unités tous les 3 mois  
ou 80 000 unités tous les 6 mois

#### ENFANTS AVEC FACTEURS DE RISQUES<sup>(\*\*\*)</sup> / 2-18 ANS

800 à 1 600 unités tous les jours  
80 à 100 000 unités tous les 3 mois

(\*) Respectez les doses prescrites (pas plus de 100 000 unités par prise)

(\*\*) Posologie donnée en unités internationales (UI) et 1 µg = 40 UI

(\*\*\*) Retrouvez les facteurs de risques sur [www.filiere-oscar.fr](http://www.filiere-oscar.fr) rubrique «Recherche/publications»

