

Systeme D

Le calcium est nécessaire à nos os et nos cellules, mais il a besoin d'une alliée : la vitamine D.

Par **Sophie Schneider**. Photo DR. Illustrations **Aurore de Boncourt**.



Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE/rtbf**



Rencontre avec le
Liliane Gilbert,
conseillère médicale pédiatre
à l'ONE.

★ À la télé : tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
★ En radio sur **VivaCité**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
★ Sur internet : www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

La vitamine D, comment ça marche ?

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la fixation du calcium sur les os en l'aidant à être mieux absorbé par notre organisme. On peut consommer beaucoup de calcium, mais sans vitamine D, le corps parviendra difficilement à le fixer. Une carence en vitamine D peut entraîner des retards de croissance, du rachitisme dans les cas extrêmes et de l'ostéoporose chez les adultes. Par ailleurs, la vitamine D est une substance active au niveau de différentes réactions biochimiques de l'organisme et elle pourrait jouer un rôle dans plusieurs maladies aiguës et chroniques.

Où la trouve-t-on ?

Il y en a dans l'alimentation – notamment dans le beurre, le fromage, les poissons gras, les œufs –, mais à des taux variables en fonction des saisons. Cette vitamine est particulière, son origine peut être endogène : le corps peut la synthétiser grâce au soleil : 15 à 30 min d'exposition des bras et du visage chaque jour suffisent à en fournir la quantité nécessaire, si l'intensité du rayonnement UV est suffisante et à condition que la peau soit découverte et peu pigmentée. En effet, la mélanine diminue le passage des UVB, de même que les vêtements et les écrans solaires. La synthèse de la vitamine D est donc très influencée par le climat (latitude) et les habitudes culturelles des populations (vêtements, activités à l'extérieur ou à l'intérieur, saisons, ensoleillement...). Chez nous, la production

endogène de vitamine D est très faible de novembre à mars.

Il y a donc des risques de carences ?

Oui, chez les nourrissons que l'on n'expose bien évidemment pas au soleil, les enfants à la peau très pigmentée, ceux qui ne sortent pas beaucoup comme les ados... Ce sont en plus des moments-clés de la construction du squelette : pic de croissance, consolidation et minéralisation de la masse osseuse. Le corps a des besoins en calcium accrus durant ces périodes. Tout comme pendant la grossesse, l'allaitement et après la ménopause.

Que faire alors ?

Supplémenter. Le Comité supérieur de la santé recommande des doses de 400 UI/jour pour les bébés et les enfants, de 400 à 800 UI/jour pour les adolescents et de 800 UI/jour pour les femmes enceintes et allaitantes : le lait maternel contient en effet trop peu de vitamine D, surtout si la mère est carencée. Votre médecin vous la prescrira, mais il est important de bien suivre la cure. Trop souvent, lorsque la boîte est finie, on ne pense pas à en racheter. C'est en vente libre et pas très cher.

Et pour les enfants allergiques au lactose qui sont déjà supplémentés en calcium, c'est nécessaire aussi ?

Oui, vitamine D et calcium – de quelque origine que ce soit – sont indissociables pour une bonne santé du squelette. ★

Égyptien

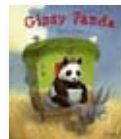
La petite Anouketh boude et tous, mini-dieux comme fourmis, s'inquiètent... Toute maligne qu'elle soit, difficile d'accepter qu'il va falloir partager ses parents avec un bébé.



Anouketh, Fred Bernad et François Roca, éd. Albin Michel Jeunesse, 16,70 €. De 3 à 6 ans.

Nomade

Les dessins sont sympas et l'histoire remet les idées en place. Vivre sur la route ne fait pas de vous un voleur de poule, ça peut même parfois vous attirer des amis !



Gipsy Panda, Quentin Gréban, éd. Mijade, 11 €. De 3 à 6 ans.

Voyageur

Si on s'ennuie au musée, c'est qu'on n'a pas bien regardé. Un peu d'attention suffit et on peut se retrouver à Tahiti...



La petite fille du tableau, Magdalena Guirao-Julien et Elsa Huet, éd. Kaléidoscope, 13 €. De 3 à 6 ans.