**Vitamine D – grossesse et besoins du bébé jusqu’à l’âge adulte.**

Pour un adulte de corpulence normale, la dose recommandée est plutôt de 4000 UI par jour.

Pendant la grossesse, la mère transmet à son enfant tous les éléments nécessaires à la vie via le placenta. La vitamine D en fait donc partie.

Après la grossesse, l'alimentation naturelle du bébé étant le lait maternel, c'est de là que le nourrisson doit tirer toutes les substances nutritives. C'est pour subvenir à ces besoins essentiels que la vitamine D passe dans le lait.

Plusieurs études ont d'ailleurs montré que les besoins en vitamine D de la mère étaient augmentés pendant la grossesse, passant en moyenne de 4000 UI à **6000 UI par jour**.

**En dessous de ces apports, le lait maternel est déficient en vitamine D**. Si les apports de la mère sont suffisants et qu'elle allaite alors l'enfant n'a pas besoin de supplémentation puisqu'il en récupère suffisamment via le lait.

Pour les **nourrissons** (donc environ jusqu'à l'âge de 2 ans), la dose habituellement prescrite par les pédiatres est de **1000 UI** par jour (on comprend donc aisément pourquoi 2000 UI n'est pas suffisant pour un adulte).

**Après l'âge de 2 ans, et en attendant l'âge adulte**, nous conseillons de donner de la vitamine D à la dose de **1000 UI par tranche de 15 kilos** de poids corporel.

Et des cures ? on peut y répondre en s'interrogeant sur nos habitudes de vie et d'ensoleillement :

Avez-vous l'habitude de travailler en extérieur tout au long de l'année (travail sur des chantiers, etc.) ? Si oui, il est probable que vous n'ayez pas **besoin de vitamine D autrement qu'entre octobre et avril.**
Habitez-vous à la campagne, avec la possibilité de vous exposer chaque jour au moins une heure au soleil courtement vêtue entre les mois d'avril et d'octobre ? Si oui, il est probable que vous n'ayez pas besoin de vitamine D autrement qu'entre octobre et avril.

Pour les nourrissons et les enfants en bas-âge, le produit recommandé est le « ZYMAD en flacon compte gouttes de 10 mL » (en vente libre en pharmacie).

Pour les adultes, la « Vitamine D3 & K2 » est encore meilleure grâce à son ajout de vitamine K2 MK-7. *(La prise de vitamine D3 ou 25OH D3 journalière est cependant déjà intéressante, veuillez relire la « mise au point sur la vitamine D » qui complètera cette information.)*

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis et Julien Venesson