

Vitamine D chez les jeunes enfants : adapter la dose

Donner de la *vitamine D* dès la naissance diminue le risque de rachitisme. Prendre en compte tous les apports de vitamine D pour adapter la dose.

- Le rachitisme est une maladie des os en croissance. Il provoque surtout des déformations osseuses et un retard de croissance. Les enfants qui n'ont pas reçu suffisamment de calcium et de vitamine D dans leur alimentation en sont atteints.
- Le calcium est apporté par les aliments : le lait principalement. Mais peu d'aliments contiennent de la vitamine D : elle est surtout présente dans le jaune d'oeuf, les poissons gras et les huiles de foie de poisson. La vitamine D est produite par la peau sous l'effet des rayons du soleil. La quantité de vitamine D produite est très variable selon la peau (plus ou moins foncée), selon la région (plus ou moins ensoleillée), la durée d'exposition au soleil et selon la saison. En France, l'ensoleillement ou l'exposition aux rayons du soleil sont souvent insuffisants pour produire les quantités nécessaires de vitamine D aux jeunes enfants.

Apports en vitamine D : laits enrichis et médicaments

- Un supplément de vitamine D peut être apporté par des laits infantiles 1^{er} âge et 2^e âge, et par des médicaments.
- Chez les enfants nourris exclusivement au sein, donc sans lait infantile, il est recommandé de donner 400 unités par jour de *vitamine D* (600 unités si l'enfant a la peau foncée), sous forme de gouttes à boire, jusqu'à l'âge de 1 an.
- Chez les enfants nourris au lait infantile, le plus souvent déjà enrichi en vitamine D, il est recommandé de donner 200 unités par jour, sous forme de gouttes, jusqu'à l'âge de 6 mois. Ensuite, de 6 mois à 1 an, la plupart des laits infantiles apportent 500 unités de vitamine D par jour, ce qui suffit : un médicament est alors inutile.
- Entre 1 an et 5 ans, si l'enfant ne prend plus de lait enrichi en vitamine D, il vaut mieux donner de la *vitamine D* aux enfants qui ont une peau très foncée ou qui sont très peu exposés au soleil. La dose à administrer est alors de 600 unités par jour ou de 80 000 à 100 000 unités tous les trois mois.

- À partir de 6 ans, la prise de *vitamine D* est généralement inutile.

Éviter les apports de vitamine D excessifs ou par à-coups

- Une surdose de vitamine D peut provoquer des complications, en particulier des reins. Pour éviter ces risques, il importe de prendre en compte tous les apports en vitamine D de l'enfant, notamment lait et médicaments.
- Avant l'âge de 1 an, donner à l'enfant une petite dose tous les jours vaut mieux qu'une dose importante tous les mois ou tous les 3 mois.
- Le médicament Uvestérol D^o a provoqué des malaises ainsi que la mort d'un nouveau-né et n'est plus commercialisé.
- Les autres médicaments à base de *vitamine D* ont une formulation et un mode d'administration différents et ne semblent pas provoquer de risque particulier, sous réserve d'une utilisation correcte. Chez les nourrissons, il est prudent de verser le médicament à boire dans une cuillère ou une tétine avant de le donner à l'enfant.

En pratique

- Un supplément de *vitamine D* est justifié chez tous les nourrissons âgés de moins de 1 an en adaptant la dose selon les autres apports.
- Chez les jeunes enfants à peau très foncée ou très peu exposés au soleil, il est préférable de poursuivre la supplémentation jusqu'à l'âge de 5 ans.

©Prescrire – février 2018

Sources • "Rachitisme : prévention" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2017 : 3 pages.