



Message d'intérêt public

Qui devrait prendre de la vitamine D?

Date de début : 10 décembre 2018

Date de fin : 31 décembre 2018

Nunavut

60 s

La vitamine D est essentielle pour avoir des os et des dents en santé. Elle aide le métabolisme à assimiler et à utiliser le calcium, la croissance et le développement normaux et peut renforcer le système immunitaire. Tout le monde doit prendre assez de vitamine D, mais cela est particulièrement vrai chez les femmes enceintes, les nourrissons et les jeunes enfants.

Au Nunavut, le soleil n'est pas une bonne source de vitamine D. Les bébés et les enfants qui manquent de vitamine D peuvent développer le rachitisme, une maladie douloureuse qui entraîne l'amollissement et la déformation des os. Pour s'assurer d'avoir suffisamment de vitamine D, chaque personne devrait prendre des suppléments quotidiens :

- Les bébés de moins de 2 ans devraient prendre 2 gouttes (800 UI) de Baby Ddrops^{MD}.
- Les femmes enceintes devraient prendre une vitamine prénatale de même que 1000 UI de vitamine D.
- Les enfants de 2 à 18 ans et les adultes de plus de 50 ans devraient prendre 400 UI de vitamine D sous forme de multivitamine.

Certains aliments sont riches en vitamine D; c'est notamment le cas des aliments traditionnels comme le poisson, le maqtaaq, les œufs de volailles et de poissons; et des produits d'épicerie comme le lait, le poisson (saumon, thon et sardines), les œufs, le yaourt contenant de la vitamine D ajoutée et la margarine.

On peut se procurer gratuitement les Baby Ddrops^{MD} dans tous les centres de santé. Le Programme des services de santé non assurés couvre la vitamine D pour tous les âges ainsi que la vitamine prénatale et la multivitamine pour les enfants de 11 ans et moins.



###

News releases are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on www.gov.nu.ca.
Tuhagtaghat ittut Inuktitut, Qablunaatitut, Inuinnaqtun Uiviitullu talvani www.gov.nu.ca.
Les communiqués de presse sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au www.gov.nu.ca.

Communications