

Message d'intérêt public

Tout le monde a besoin de vitamine D

Date de début : 13 janvier 2025

Date de fin : 13 février 2025

À l'échelle du Nunavut

90 s

La vitamine D est essentielle pour avoir des os et des dents en santé. Elle contribue à l'absorption du calcium par l'organisme et favorise une croissance et un développement sains. Tout le monde doit prendre assez de vitamine D, mais cela est particulièrement vrai chez les femmes enceintes, les nourrissons et les jeunes enfants.

En l'absence d'une quantité suffisante de vitamine D, les enfants peuvent souffrir de rachitisme, une maladie osseuse douloureuse qui entraîne un ramollissement et une déformation des os. Au Nunavut, le soleil ne fournit pas suffisamment de vitamine D. Il est donc important de prendre un supplément quotidien et de consommer des aliments riches en vitamine D. Les aliments qui contiennent de la vitamine D sont le poisson, le maktaaq, les œufs d'oiseaux et de poissons, le lait, la margarine et les yaourts enrichis en vitamine D.

Les recommandations concernant la dose quotidienne de vitamine D sont les suivantes :

- Les bébés de moins de 2 ans devraient prendre 2 gouttes (800 UI) de Baby Ddrops^{MD} quotidiennement.
- Les femmes enceintes devraient prendre une vitamine prénatale de même que 1000 UI de vitamine D quotidiennement.
- Les femmes qui allaitent sont encouragées à le faire aussi longtemps que possible et à prendre 1000 UI de vitamine D par jour.
- 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 quotidiennement.

Les infirmières autorisées et infirmiers autorisés des centres de santé locaux et des services de santé publique régionaux, ainsi que les infirmières et infirmiers travaillant dans le cadre du programme de santé maternelle et infantile du Centre de santé publique d'Iqaluit, sont autorisés à distribuer un approvisionnement d'un mois en

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la vitamine D, veuillez vous rendre à votre centre de santé local.

Contact avec les médias :

Public Service announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on www.gov.nu.ca.
Kavamatkunnin Tuhaqtaitaujukhat haili himajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uviutullu uvani www.gov.nu.ca.
Les messages d'intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au www.gov.nu.ca/fr.

Communications