ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒋᑦ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d’intérêt public

Qui a besoin de vitamine D ?

Date de début : **10 octobre 2025**
Date de fin : **20 décembre 2025**
Nunavut **75 secondes**

La vitamine D est essentielle pour avoir des os et des dents en santé. Elle aide notre organisme à absorber et à utiliser le calcium, favorise une croissance et un développement normaux et peut protéger contre certaines maladies. Un apport suffisant en vitamine D est particulièrement important pour les femmes enceintes, les bébés et les jeunes enfants.

Les bébés et les enfants qui ne consomment pas suffisamment de vitamine D peuvent développer le rachitisme, une maladie douloureuse qui provoque un ramollissement et une déformation des os. Au Nunavut, le soleil n'est pas une source suffisante de vitamine D. La meilleure façon d'obtenir suffisamment de vitamine D est de prendre un complément quotidien et de choisir des aliments riches en vitamine D.

- Les bébés de moins de 2 ans ont besoin de 2 gouttes (800 UI) de Baby Ddrops^{MD} quotidiennement.
- Les femmes enceintes ont besoin d'une vitamine prénatale et de 1000 UI de vitamine D par jour. Les parents qui allaitent ont également besoin de 1000 UI par jour.
- Les enfants de 2 à 18 ans et les adultes de plus de 51 ans devraient prendre quotidiennement 400 UI de vitamine D sous forme de multivitamine.

Les aliments contenant de la vitamine D sont les suivants :

- Aliments traditionnels : poisson, *maktaaq*, oeufs d'oiseaux et oeufs de poisson.
- Aliments achetés en magasin : lait, poisson (saumon, thon et sardines), œufs, yaourt enrichi en vitamine D et margarine.

Les infirmières autorisées et infirmiers autorisés des centres de santé locaux et des services de santé publique régionaux, ainsi que les infirmières et infirmiers du programme de santé maternelle et infantile du Centre de santé publique d’Iqaluit, sont

maintenant autorisé(e)s à distribuer un approvisionnement d'un mois en vitamine D pour tous les âges. Après la distribution initiale de vitamine D, il est possible de se réapprovisionner dans une pharmacie au détail. 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 jusqu'à l'âge de dix-neuf ans.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la vitamine D, veuillez vous rendre à votre centre de santé local ou visitez le site web du ministère de la Santé.

###

Personne-ressource pour les médias :

Charmaine Deogracias
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867-975-5712
cdeogracias@gov.nu.ca

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ ᑐᓴᕋᖅᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᒡᓗᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕖᑎᑐᒡᓗ ᐅᕙᓂ www.gov.nu.ca.
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on www.gov.nu.ca.
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu 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.