

Des vitamines et minéraux pour les enfants

Publié le 24/09/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Une alimentation équilibrée, au moins une heure d'activité physique par jour¹ et un sommeil suffisant sont nécessaires. La vitamine C, les vitamines du groupe B et le **fer** sont eux aussi de précieux alliés pour la **vitalité de l'enfant** !

Bien accompagner l'organisme de l'enfant est également essentiel. Donner un [complément alimentaire pour enfant](#) aux jeunes en pleine croissance peut les aider à conserver leur vitalité. Vitamines, minéraux et oligo-éléments sont indispensables au bon métabolisme des enfants.

La croissance, période charnière pour la vitalité des enfants

En pleine période de croissance, les enfants ont des besoins nutritionnels spécifiques. Afin de garantir le développement des différentes fonctions de l'organisme et le développement osseux, le corps nécessite des éléments spécifiques. Les vitamines D, B1, le fer, le calcium ou encore l'iode n'en sont que des exemples.

Il est important que ces besoins soient comblés, et plus particulièrement en période automnale. En effet, l'automne signifie un manque de lumière émanant du soleil, permettant à l'organisme de synthétiser la vitamine D. Le rythme de l'école peut également mettre à mal la vitalité des enfants.

Vitamines et croissance

L'enfance est une période de forte croissance : entre 4 et 10 ans, les enfants grandissent en moyenne de **5 à 6 cm par an** !

Pour soutenir ce rythme intense, leur organisme a des **besoins particuliers en micronutriments** et notamment en **vitamines du groupe B** et en **vitamine D**.

La **vitamine D** est la **vitamine de référence en ce qui concerne la croissance** : elle est nécessaire à la croissance et au développement osseux des enfants. Cette vitamine est très souvent **associée au calcium** car elle contribue à la fixation de ce minéral sur les os.

La vitamine D existe dans la nature principalement sous 2 formes :

- l'ergocalciférol ou vitamine D2,
- le cholécalciférol ou vitamine D3, dont l'assimilation est supérieure à celle de la vitamine D2.



Vitamine D3 400 UI

94% of 100

[\(492\)](#)

Parfaitement adaptée aux besoins des enfants : croissance osseuse et immunité

[Découvrir](#)

Vitamines, minéraux et développement cérébral

Chez l'enfant, dont l'organisme est toujours en développement, de nombreux systèmes et fonctions sont encore immatures. C'est notamment le cas du **système immunitaire**, du **système nerveux** ou encore **des fonctions psychologiques**.

La **vitamine B1**, également appelé thiamine, joue un rôle clé dans certains de ces systèmes : elle contribue **au bon fonctionnement du système nerveux** ainsi qu'à des **fonctions psychologiques normales**. Par ailleurs, la vitamine B1 aide à **préserver leur métabolisme énergétique**.

Les **vitamines B3, B5, B6** et le duo **B9/B12** sont des actifs incontournables pour le maintien des réactions chimiques se produisant dans notre organisme, et qui permettent le bon fonctionnement des cellules. Certaines de ces vitamines ont également des rôles plus spécifiques. Par exemple :

- la vitamine B2 joue un rôle dans la transformation des acides gras et des acides aminés en **énergie**;
- la vitamine B9 agit au niveau de l'ADN pour la croissance des tissus de l'organisme;
- la vitamine B12 permet la production d'un acide aminé essentiel, la méthionine et est indispensable à la formation des globules rouges.

Le **fer** facilite le **développement cognitif** des enfants.

La majeure partie du **fer** présent dans le corps se retrouve dans l'hémoglobine des globules rouges pour le transport de l'oxygène des poumons aux tissus. Lorsqu'il ne circule pas dans le sang, le **fer** est stocké sous forme de ferritine dans le foie. Comme les vitamines, le **fer** est un élément important et est impliqué dans les diverses réactions de l'organisme. Son absorption au niveau de l'intestin est notamment possible grâce à la **vitamine C** !

La viande et le poisson sont une source de **fer** privilégiée pour les enfants dont les besoins sont importants². Il se trouve également dans les légumineuses telles que les lentilles, haricots blancs et pois chiches. Le **fer** des produits végétaux est néanmoins moins bien absorbé que celui des produits animaux.

Les **vitamines B**, la **vitamine C** et le **fer** doivent être apportés en quantité suffisante pour l'organisme de votre enfant dont le rythme de vie est intense ! Ainsi, le maintien d'un bon fonctionnement du corps permet de lutter efficacement contre la fatigue.

L'iode participe également au maintien des fonctions cognitives.

Vitamines et système immunitaire

Les enfants ont un système immunitaire immature qui les rend **plus vulnérables face aux agressions extérieures**. De plus, les conditions climatiques parfois difficiles et la fatigue peuvent affaiblir davantage leur organisme. Pour les aider et stimuler leurs défenses naturelles, rien ne vaut les vitamines telles que les vitamines C, A ou encore certaines du groupe B.

Complément alimentaire pour enfant: favoriser la croissance et la vitalité

La consommation de vitamine D lors de la période froide (automne et hiver) est particulièrement importante. En effet, cette vitamine participe activement à la minéralisation des os, du cartilage et des dents comme le mentionne un rapport de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Cette vitamine se trouve principalement dans le poisson, les œufs et le fromage. Ces sources extérieures sont complétées par la capacité qu'a l'organisme à la synthétiser, sous l'action des rayons UV du soleil. Afin d'accompagner la bonne croissance des enfants, la prise d'un complément alimentaire riche en **vitamine D** peut être envisagée.

Afin de préserver le métabolisme énergétique des enfants, une consommation régulière de vitamine B1 est nécessaire. La vitamine B1, appelée aussi thiamine, n'est pas synthétisée par l'organisme et doit donc venir d'apports extérieurs. On la trouve en général dans les fruits et légumes, dans les céréales complètes, etc. Cette vitamine contribue au métabolisme énergétique, en permettant la dégradation des glucides, ce qui génère de l'énergie pour l'organisme.

La **vitamine C** est également particulièrement conseillée pour aider à stimuler le système immunitaire et réduire la fatigue de l'enfant. Elle contribue à conserver une bonne vitalité.

La fonction principale de la **vitamine C** est d'aider à la fabrication du collagène, une protéine essentielle à la formation de la peau, des ligaments et des os. Elle est également antioxydante et protège l'organisme de substances néfastes. Les vitamines du groupe B et la vitamine C sont hydrosolubles : en cas d'excès, elles sont éliminées dans les urines.

Le corps humain synthétise uniquement les vitamines K et D. Les **vitamines B** et C doivent donc être apportées au quotidien par une source extérieure comme l'alimentation ou les compléments alimentaires. Vous trouverez les vitamines du groupe B principalement dans les abats, les poissons et les légumineuses. Les agrumes et autres fruits tels que le kiwi sont riches en **vitamine C**.



Min'Ours
92% of 100
(212)

Contribue à la croissance des enfants et aide à préserver leur métabolisme énergétique

[Je découvre](#)

Sources :
Vitamine D : Présentation, sources alimentaires et besoins nutritionnels [Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail] <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Système immunitaire ,

Renforcer le système immunitaire de l'enfant

02/01/2021

2 minutes de lecture

Au quotidien, les enfants doivent faire face à de multiples **infections**. **Rhumes, diarrhées**, rhinite, **allergie...**

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l'enfant

23/08/2020

L'enfance est une période clé où s'installe un besoin accru en **énergie**.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Des enfants en pleine forme à la rentrée !

17/05/2019

3 minutes de lecture

Entre la rentrée scolaire et les activités extra-scolaires, les enfants peuvent très vite être fatigués. Découvrez nos conseils pour préserver leur énergie !

[Lire la suite](#)