

Des vitamines pour aider vos enfants en période de reprise scolaire

Publié le 24/09/2021

|

3 minutes de lecture

|

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

Fillette qui saute

Si la reprise scolaire est un moment important, 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

[Voir les 471 avis clients](#)

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**.

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

Min'Ours

92% of 100

[Voir les 199 avis clients](#)

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

[le 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