

# Fiche de renseignements pour les citoyens : Vitamines.

Cette fiche de renseignements a été créée pour accompagner le ravitaillement en comprimés multivitaminés et vitamines D pour adultes, distribué aux banques alimentaires locales par le conseil municipal de Birmingham « Birmingham City Council » en anglais) pour répondre à l'épidémie du coronavirus (COVID-19).

## **Vitamines :**

La plupart des gens n'ont pas besoin de compléments vitaminés ; ils obtiennent toutes les vitamines et minéraux dont ils ont besoin grâce à un régime alimentaire équilibré.

Les vitamines et minéraux, tels que le fer, le calcium, et la vitamine C, sont des nutriments essentiels à notre corps, en petites quantités, pour qu'il fonctionne correctement. Beaucoup choisissent de prendre des compléments alimentaires, mais en prendre trop ou trop longtemps pourrait s'avérer dangereux.

Il existe nationalement des valeurs nutritionnelles de référence pour les vitamines chez les adultes, les femmes enceintes et les enfants. Elles sont souvent indiquées en tant que « VNR » sur le côté des boîtes dans lesquelles elles sont vendues, où la quantité de vitamine est habituellement exprimée en pourcentage.

## **Vitamine D :**

Sur la période de fin mars à fin septembre, la plupart des gens comblent leur besoin en vitamine D grâce à la lumière du soleil pénétrant la peau, ou en suivant un régime alimentaire équilibré.

En revanche, pendant l'automne et l'hiver, vous devez combler vos besoins en vitamine D grâce à votre régime alimentaire, car la lumière du soleil n'est pas assez forte pour que votre corps produise de la vitamine D.

Au vu des difficultés qu'a le corps à obtenir assez de vitamine D grâce aux aliments, tout le monde (femmes enceintes et allaitantes comprises) est encouragé à prendre une dose quotidienne de 10 microgrammes de vitamine D pendant l'automne et l'hiver.

Les personnes rarement exposées au soleil, comme les personnes obligées de rester à la maison, celles vivant en maison de retraite, ou celles qui portent habituellement des vêtements recouvrant la majeure partie de leur corps à l'extérieur, sont encouragées à prendre une dose quotidienne de 10 microgrammes de vitamine D. Prendre dix microgrammes (400 UI) de vitamines D par jour, d'octobre à début mars, est recommandé pour la bonne santé des os et des muscles.

Selon certains rapports, la vitamine D réduirait le risque de contracter la COVID-19. Cependant, il n'existe actuellement pas assez de preuves pour confirmer que la prise de vitamine D préviendrait ou guérirait la COVID-19.

Prendre des doses de vitamine D trop élevées pendant trop longtemps peut occasionner une accumulation trop importante de calcium dans le corps (connue sous le nom d'hypercalcémie). Cela peut fragiliser vos os et endommager vos reins et votre cœur.

Ne prenez pas plus de 100 microgrammes (soit 4000 UI) de vitamine D par jour, ou cela pourrait s'avérer dangereux. Ces recommandations sont valables pour les adultes, y compris les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les personnes âgées, et les enfants âgés de 11 à 17 ans.

### **Pour en savoir plus sur les vitamines :**

Vous trouverez de plus amples informations sur les vitamines sur le site Internet de la NHS :

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/> .

Les femmes enceintes et jeunes enfants ont accès gratuitement à des vitamines grâce au système de bons national, Healthy Start. Toutes les informations concernant ce système sont accessibles ici : <https://www.healthystart.nhs.uk/>

### **Avertissement :**

Si vous souffrez de problèmes médicaux, veuillez demander conseil à votre médecin avant de prendre tout complément alimentaire.

### **Suivez-nous sur les réseaux sociaux sur :**

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum)

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum)

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum)

[youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)