

ENFANTS

# Les compléments alimentaires sont-ils indispensables ?

Fluor, vitamines C, D ou K... Nombreux sont les parents à donner des compléments alimentaires à leurs enfants. Seul un supplément en vitamine D serait toutefois nécessaire pour un enfant en bonne santé.

PAULINE MARTIAL

**G**élules et autres compléments alimentaires destinés aux enfants trônent sur les étagères des (para)pharmacies. A chaque rentrée scolaire, et à l'approche de l'automne, de nombreux parents se ruent sur ces produits riches en vitamines et minéraux. Leur intention ? Compenser de supposées carences, favoriser la croissance de leur progéniture ou encore renforcer leur système immunitaire. Mais ces compléments alimentaires sont-ils réellement indispensables au bon développement et à la bonne santé de nos enfants ? « Non », tranche d'emblée Sophie Cornet, diététicienne aux Cliniques universitaires Saint-Luc. « Ces vitamines et minéraux sont présents naturellement dans notre alimentation. Un régime alimentaire varié et équilibré garantit un apport suffisant aux enfants. »

Loin d'être bon marché, ces produits multivitaminés relèveraient donc plus d'un coup de marketing qu'ils ne répondent à un réel besoin. A l'exception de la vitamine D. « Elle est très peu présente dans notre alimentation. On ne la trouve principalement que dans les poissons gras, le beurre ou encore la margarine. La vitamine D est aussi synthétisée par notre corps avec l'aide du soleil, mais on ne peut pas dire qu'on soit gâté à ce niveau-là en Belgique. La majorité de la population présente donc des carences en vitamine D », explique le Dr Marie



Illustration : Jean-Philippe Demonty

www.jeepy-illustration.com

## Onze produits sur 34 en surdose

Dans une récente analyse, Test Achats met en garde les parents contre ces compléments multivitaminés pour enfants. L'organisme de défense des consommateurs a passé au crible la composition de 34 de ces produits. Il en ressort que onze d'entre eux présentent des doses trop élevées de vitamines D. Avant de faire votre choix, prêtez donc attention aux étiquettes. Préférez également acheter ces compléments en pharmacie, et n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. PA.ML

Hoyoux, pédiatre au CHU de Liège sur le site de la Citadelle.

Une supplémentation en vitamine D serait donc intéressante pour chacun d'entre nous, mais d'autant plus recommandée chez les enfants. « La vitamine D joue un rôle essentiel dans la croissance de l'enfant. Elle contribue en effet à absorber le calcium issu de l'alimentation et à le fixer sur les os. Un supplément est donc généralement indiqué pour tous les enfants, en particulier les bébés qui ne trouvent cette vitamine qu'en quantité trop faible dans le lait maternel ou infantile, et qui ne sont pas exposés au soleil puisque cela est fortement déconseillé », développe Marie Hoyoux. Quelques gouttes de vitamine D contribuent donc à la bonne santé de votre enfant. « Si chez l'adulte, on préconise une ampoule à prendre de manière mensuelle, chez l'enfant les études démontrent qu'il est plus intéressant d'avoir un apport quotidien de vitamine D. Mais le plus important, c'est de

la prendre. De préférence tout au long de l'année chez les petits », précise le Dr Laura Kasongo, chef adjointe du secteur pédiatrie générale au CHR de la Citadelle.

## Eviter le surdosage

Selon les recommandations des experts, l'apport en vitamine D d'un enfant doit s'élever à 400 à 800 UI (unité internationale) par jour, soit 10 à 20 microgrammes. Gare toutefois au surdosage. « Ces recommandations englobent le supplément mais aussi la vitamine D présente dans l'alimentation de l'enfant. Or, on a tellement répété qu'on manquait de vitamine D que les industries (para)pharmaceutiques et agroalimentaires se sont mises à en ajouter dans beaucoup de produits. On la retrouve pure mais aussi dans le lait par exemple, ou dans d'autres préparations pensées pour les enfants. Résultat : parfois à leur insu, les parents se retrouvent à administrer à leurs enfants de multiples

sources "cachées" de vitamine D, qui mises bout à bout, dépassent la dose recommandée », détaille le Dr Kasongo.

Un tel surdosage n'est en soi pas dramatique, mais peut sur le long terme, induire des risques pour la santé de l'enfant. « Une accumulation excessive de vitamine D peut mener à une hypercalcémie, autrement dit, un taux trop élevé de calcium dans le sang. Elle peut également avoir comme conséquences des problèmes rénaux. Mais fort heureusement, ces cas de surdosage restent relativement rares. La carence en vitamine D est plus préoccupante et beaucoup plus fréquente », insiste Marie Hoyoux.

Pour ne rien laisser au hasard, veillez donc à considérer l'apport en vitamine D de votre enfant dans sa globalité et éviter l'accumulation de plusieurs compléments alimentaires. Certains d'entre eux tels que les probiotiques ou les oméga 3 contiennent parfois, eux aussi, de la vitamine D, ce qui pèse évidemment dans le calcul total.

## petite gazette

### Il avait un GSM...

Un chirurgien kosovar a expliqué mardi avoir retiré avec succès un téléphone mobile de l'estomac d'un patient détenu lors d'une intervention dans une clinique de Pristina.

Le patient anonyme qui se plaignait depuis plusieurs jours de maux de l'estomac a été transporté la semaine dernière au service de gastroentérologie du centre universitaire clinique de la capitale kosovare. Là, les médecins ont constaté qu'il avait un téléphone Nokia dans l'estomac. « Le détenu de 33 ans avait avalé un petit téléphone qu'on a réussi à enlever », a déclaré par téléphone à l'AFP Skender Telaku, le gastroentérologue à la tête de l'équipe médicale qui a pratiqué l'intervention.

### ... dans l'estomac

« Par des moyens endoscopiques, sans ouvrir l'estomac, on a retiré le téléphone démantelé en trois parties. » Le patient a expliqué aux médecins que le téléphone se trouvait dans son ventre depuis quatre jours. L'intervention a duré plus de deux heures et s'est déroulée « sans complications ». L'équipe médicale a fait particulièrement attention « à la batterie de l'appareil » et aux « fuites potentielles d'acide corrosif ». AFP

### Dixit

« Un conciliateur c'est quelqu'un qui nourrit un crocodile en espérant qu'il sera le dernier à être mangé. »

WINSTON CHURCHILL

### Echangée à la naissance, elle dépose plainte

Une Espagnole échangée à la naissance demande trois millions d'euros de dommages. La chose paraît invraisemblable, mais c'est bien ce qui est arrivé, à cette Espagnole de 19 ans, à sa naissance. Elle demande aujourd'hui une indemnisation de trois millions d'euros aux autorités sanitaires de la Communauté autonome de La Rioja.

En 2002, à l'hôpital de la ville de Logroño, une confusion a eu lieu dans la salle des couveuses. Le bébé a été échangé avec un autre et, selon la jeune femme qui a grandi avec sa grand-mère, présumée, elle s'est retrouvée dans une famille avec de multiples problèmes, rapporte l'avocat de cette femme, José Saez-Morga, à l'agence de presse Europe Press.

SOIRMAG



### Venise : le pont du Rialto inauguré après restauration

Venise a célébré mardi l'achèvement de la restauration du célèbre pont du Rialto avec le ténor Andrea Bocelli entonnant des airs lyriques depuis ce joyau de la Renaissance qui enjambe le Grand Canal. Avec son élégante arche basse et ses arcades caractéristiques, le pont blanc étincelant qui permet de franchir le Grand Canal en son point le plus étroit est l'une des attractions touristiques les plus photographiées de Venise – et jusqu'au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, le seul moyen de le traverser à part en bateau.

La restauration complète du pont, qui aura coûté cinq millions d'euros, financée par le fondateur de la marque de vêtements Diesel, Renzo Rosso, a été achevée en 2019 après avoir commencé en 2015, ont précisé les organisateurs. Mais une cérémonie d'inauguration prévue a dû être reportée à deux reprises en raison du covid.

« Ce pont est le pont de Venise », a déclaré Luca Zaia, président de la région de Vénétie, aux invités réunis au sommet du pont. « C'est un morceau d'histoire, c'est un musée à ciel ouvert. » AFP (PHOTO : EPA)

### Pour éviter de travailler...

Pour éviter de travailler, un conseiller du fisc suédois avait trouvé l'astuce de s'appeler sur son propre numéro personnel pendant un total de 55 heures, jusqu'à ce qu'il soit démasqué par ses supérieurs.

« Au lieu de prendre des appels de clients, Andreas a appelé son propre numéro de portable personnel, ce qui a eu pour conséquence de le mettre en "occupé" dans le système et que les appels entrants soient pris par quelqu'un d'autre », selon le rapport disciplinaire de l'autorité fiscale suédoise.

### ... il s'appelle pendant 55 h

Entre le 10 mars et le 5 mai, ce Suédois de 28 ans – qui risque jusqu'au licenciement – a appelé 32 fois son numéro personnel pour un total de 55 heures, soit sept jours de travail effectif en l'espace deux mois, note le fisc. « Certains de ces appels auraient parfois pendant des heures », selon le rapport.

Questionné, l'employé a fini par reconnaître que ces appels n'entraînaient pas dans le cadre de son travail, même si l'enquête interne montrera qu'il a continué à le faire à quatre reprises après cet entretien. Il s'est défendu en disant qu'il avait une motivation « extrêmement basse » à travailler. AFP

### Rome - cap Nord...

Une équipe italienne dirigée par l'ancien pilote de course Fabio Barone a rallié Rome au cap Nord en un peu plus de 45 heures, battant ainsi le temps prédit par Google Maps et établissant un nouveau record du monde au Guinness Book, ont rapporté mardi les médias italiens.

L'ancien pilote de course automobile Fabio Barone et son copilote Alessandro Tedini sont partis samedi du centre de Rome à bord d'une Ferrari F8 Tributo pour tenter d'atteindre le cap Nord en Norvège, le point le plus septentrional d'Europe accessible en voiture, en moins des 49 heures prévues par le système de navigation en ligne.

### ... en 45 heures

L'équipe a parcouru les 4.400 kilomètres en 45 heures, 20 minutes et 27 secondes, selon les réseaux sociaux du Ferrari Club Passione Rossa, dont Fabio Barone est le président.

Ils ont respecté les limitations de vitesse locales tout au long du parcours, ne laissant la Ferrari rouler à plein régime que sur l'Autobahn allemande, qui n'a pas de vitesse limite, a indiqué dans un communiqué la Fédération italienne des chronométristes (Ficr), qui a officialisé l'exploit. AFP