



CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES NOURRISSONS : COMPLÉMENTATION DES NOURRISSONS

Dès l'initiation de la diversification, la part des nutriments apportés par le lait maternel ou les préparations infantiles va progressivement diminuer au profit des nutriments contenus dans le reste de l'alimentation. Ainsi, des nutriments trop peu présents dans une alimentation végéta*ienne risquent de manquer au fur et à mesure de la diversification.

VITAMINE B12

Présente de façon suffisante uniquement dans la viande ou le poisson, une complémentation est conseillée dès le début de la diversification : 12,5 µg/j, ou 1000 µg/semaine ou 3000 µg/mois.

IODE

Présent uniquement dans les produits laitiers et les produits de la mer, une complémentation est conseillée dès l'arrêt de la consommation de produits laitiers (lait maternel, préparations infantiles et laits animaux). Une complémentation est tout de même conseillée en cas de consommation de produits laitiers, les apports en iode pouvant varier et être souvent insuffisants. Les apports satisfaisants en iode sont de 70 µg/j avant un an et de 90 µg/j de 1 à 10 ans.

VITAMINE D

Une complémentation est recommandée de la naissance jusqu'à l'adolescence. La Société Française de Pédiatrie conseille de ne pas donner à la fois de la vitamine D médicamenteuse ET de la vitamine D issue de compléments alimentaires, afin d'éviter les potentielles conséquences graves liées au surdosage (hypercalcémie et atteinte rénale).

EN PRATIQUE

À partir de la diversification et jusqu'à 1 an, il est possible de compléter correctement son enfant avec seulement ½ comprimé de VEG1 ou Essentiels Vegan par jour (sans vitamine D médicamenteuse à ajouter).

Après 1 an, plusieurs choix de complémentation sont possibles :

Vitamine D médicamenteuse en gouttes + ½ comprimé de VEG1 ou Essentiels Vegan par jour

(soit 12,5 µg de vitamine B12, 75 µg d'iode et 10 µg ou 400 UI de vitamine D)

Cette option permet d'avoir une complémentation idéale en vitamine B12 et en iode, mais pas en vitamine D après un an : on propose donc de donner également de la vitamine D médicamenteuse, en faisant bien attention de ne pas dépasser la limite supérieure de sécurité (50 µg/j soit 2000 UI/j).

1 comprimé de VEG1 ou Essentiels Vegan 5 jours sur 7

(soit 25 µg de vitamine B12, 150 µg d'iode et 20 µg ou 800 UI de vitamine D)

Cette option permet d'avoir une complémentation idéale en vitamine D et en vitamine B12, mais avec une complémentation limite haute en iode, d'où l'intérêt de ne prendre un comprimé que 5 jours sur 7 : il n'y a ainsi pas de risque de surdosage en iode et les apports en vitamine D et B12 restent assurés.

Vitamine B12 en comprimé (au moins 12,5 µg/j) ou ampoule (1000 µg/semaine ou 3000 µg/mois) + Vitamine D médicamenteuse en goutte + ½ comprimé de complément d'iode à 150 µg

Cette option permet d'avoir une complémentation idéale en vitamine D, vitamine B12 et iode.

Régime	Vitamine B ₁₂	Iode	Vitamine D	Complémentation conseillée
Allaitement maternel ou préparations infantiles avant la diversification	Apports alimentaires suffisants	Apports alimentaires suffisants	10 µg/j soit 400 UI/j	Vitamine D médicamenteuse (en gouttes)
Diversification végéta*ienne avant 1 an	Apports alimentaires insuffisants	Apports alimentaires potentiellement insuffisants	10 µg/j soit 400 UI/j	Vitamine B ₁₂ + Iode + Vitamine D
Diversification végéta*ienne après 1 an	Apports alimentaires insuffisants	Apports alimentaires potentiellement insuffisants	15 µg/j soit 600 UI/j	Vitamine B ₁₂ + Iode + Vitamine D