

Bien manger

**POUR
DES OS
EN SANTÉ**

La base d'une saine alimentation est simple : il s'agit de consommer chaque jour des aliments des quatre groupes suivants*.

- Légumes et fruits
- Lait et substituts
- Produits céréaliers
- Viandes et substituts

Une alimentation variée et équilibrée permet d'obtenir les nutriments dont nous avons besoin, entre autres, **le calcium et la vitamine D**, un duo vedette pour des os solides à tout âge.



* Pour connaître le nombre de portions suggérées afin de répondre à vos besoins, consultez le *Guide alimentaire canadien*. Pour en obtenir un exemplaire : 1 866 225-0709 ou www.hc-sc.gc.ca.

● ● FAITES LE TEST Est-ce que je consomme assez de calcium ?

Pour chaque aliment, indiquez le nombre de portions que vous avez consommées **hier**, puis faites vos calculs.

ALIMENT	PORTIONS	QUANTITÉ DE CALCIUM
• 250 ml (1 tasse) de lait	<input type="text"/> portions x 300 mg	<input type="text"/> mg
• 250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie de calcium	<input type="text"/> portions x 300 mg	<input type="text"/> mg
• 40 g ou 1 cube de 4 cm de fromage	<input type="text"/> portions x 300 mg	<input type="text"/> mg
• 175 ml (¾ de tasse) ou 2 pots de 100 g de yogourt	<input type="text"/> portions x 300 mg	<input type="text"/> mg
• 250 ml (1 tasse) de jus enrichi de calcium	<input type="text"/> portions x 300 mg	<input type="text"/> mg
• 75 g de saumon ou de sardines en conserve avec les arêtes	<input type="text"/> portions x 300 mg	<input type="text"/> mg
• 100 g de tofu avec sulfate de calcium	<input type="text"/> portions x 200 mg	<input type="text"/> mg
• Apport moyen provenant des autres aliments		+ 300 mg
Total de la journée →		<input style="width: 80px;" type="text"/> mg

Consultez les emballages

Sur les emballages des aliments, la teneur en calcium est indiquée en pourcentage (%) de la valeur quotidienne et non en milligrammes (mg). Chaque 1 % représente environ 10 mg de calcium. Par exemple, si le tableau de valeur nutritionnelle indique 15 % pour une portion, on peut considérer que cette portion contient environ 150 mg de calcium. Chaque fois que c'est possible, ça vaut le coup de choisir des aliments dont le pourcentage est élevé !

● ● Combien de calcium ?

La quantité de calcium dont nous avons besoin chaque jour varie en fonction de notre âge.

ÂGE	QUANTITÉ DE CALCIUM RECOMMANDÉE PAR JOUR
19 à 49 ans	1 000 mg
50 ans et plus	1 200 mg

Source : Ostéoporose Canada (2011). Les apports recommandés en calcium. www.osteoporosecanada.ca



Santé
et Services sociaux
Québec

GRÂCE AU SOUTIEN DE :



●● Vitamine D et calcium : ●● un duo pour vos os

La vitamine D favorise l'absorption du calcium et sa fixation dans les os. Elle joue aussi un rôle clé dans la prévention des chutes. La quantité de vitamine D dont nous avons besoin varie en fonction de l'âge.

ÂGE	QUANTITÉ DE VITAMINE D RECOMMANDÉE PAR JOUR
1 à 70 ans	600 unités internationales (UI)
71 ans et plus	800 unités internationales (UI)

Une dose quotidienne supérieure à 4000 UI nécessite un suivi médical.

Source : Santé Canada (2010). La vitamine D et le calcium : Révision des apports nutritionnels de référence. www.hc-sc.gc.ca

Après 50 ans, selon votre risque de fracture, votre médecin pourrait, comme le recommande Ostéoporose Canada (2010), vous prescrire des doses supérieures à celles indiquées pour la population en général dans ce tableau.

BON À SAVOIR

Le pourcentage (%) de vitamine D indiqué sur les emballages des aliments ne reflète pas les recommandations actuelles puisqu'il est basé sur un apport quotidien de 200 UI.

●● Où trouver la vitamine D ?

De **mai à septembre**, on peut obtenir 1000 UI de vitamine D en exposant son visage, ses bras et ses jambes au **soleil**, sans protection solaire, pendant 15 minutes, entre 11 h et 14 h. Prudence : une exposition plus longue présente des risques !

Les meilleures **sources alimentaires** de vitamine D sont les poissons gras (saumon, sardines, maquereau, etc.), le lait, les boissons de soya et les jus enrichis de cette vitamine. Certains yogourts en contiennent. On en trouve également dans les œufs, le foie et la margarine.



Que penser des suppléments ?

Selon vos habitudes alimentaires et votre exposition au soleil, il se peut que vous ayez besoin de prendre des suppléments, en particulier d'octobre à avril pour la vitamine D.

Avant de prendre des suppléments, parlez-en avec un professionnel de la santé, qui pourra vous aider à faire des choix qui tiennent compte de votre situation. Des études récentes indiquent, par exemple, que les suppléments de calcium pourraient présenter un risque pour la santé du cœur chez certaines personnes. Il est important de respecter les doses recommandées.

●● DE LA THÉORIE À L'ASSIETTE...

●● Trucs pratiques

Voici quelques suggestions pour un menu riche en calcium et en vitamine D.

DÉJEUNER

- Faites cuire le gruau dans du **lait**.
- Tartinez vos rôties de **fromage ricotta** au miel ou de **beurre d'amandes ou de noix**.
- Passez au mélangeur du **lait**, du **yogourt**, du **jus enrichi** et des fruits.



- Optez pour du café ou du thé au **lait** ou au **lait de soya** plutôt que noir.

DÎNER ET SOUPER

- Cuisinez des pâtés ou des sandwiches avec le **saumon** en conserve, en y incorporant les arêtes, riches en calcium.
- Ajoutez du **maquereau** ou des **sardines** à vos salades.
- Râpez du **fromage** sur vos plats et faites-les gratiner.
- Combinez **œufs** et **produits laitiers** : omelette au fromage, quiche, œufs durs nappés de béchamel, etc.



●● Des obstacles ?

« Je n'aime pas le lait. »

- Diluez votre lait avec un peu de lait au chocolat.
- Camouflez le lait dans les potages, les sauces ou les desserts.

« Je souffre d'intolérance au lactose. »

- Essayez de prendre le lait avec d'autres aliments ou en petites quantités.
- Le yogourt et le fromage sont souvent mieux tolérés que le lait.
- Procurez-vous du lait, du yogourt et du fromage sans lactose ou à base de soya et enrichis.
- Informez-vous auprès de votre pharmacien sur les gouttes et les comprimés facilitant la digestion du lactose.

●● Pas trop, pour vos os !

Les excès d'**aliments salés**, de **café**, d'**alcool** et de **boissons gazeuses** sont à éviter, pour vos os et pour bien d'autres raisons.