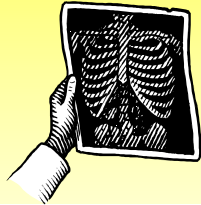


Rôles et fonctions

- Développement, maintien & solidité des os
- Santé des dents



Un travail d'équipe !

Saviez-vous que le calcium ne peut efficacement effectuer son rôle sans la présence de la vitamine D pour absorber le calcium des aliments dans l'intestin ?

Besoins et recommandations

	Apport nutritionnel en calcium recommandé par jour (ANR) mg /jour	Apport nutritionnel en vitamine D recommandé par jour (ANR) mcg /jour
Hommes		
- 19- 50 ans	1000	15
- 51 et plus	1000	
Femmes		
- 19- 50 ans	1000	15
- 51 et plus	1200	

Les sources !

Calcium:

- Lait et substituts : lait, fromage, yogourt, boissons de soya enrichie ,etc.
- Fruits et légumes : chou frisé, épinard, brocoli ,etc.
- Légumineuses: lentilles, haricots sec, pois chiches
- Fruits séchés: : abricots, figues
- Poissons: sardines, crevettes, truites, etc.

Vitamine D :

- Lait* , boissons de soja enrichie , yogourt enrichie, etc.
 - Margarine *
 - Poissons : sardines, saumon , thon
 - Oeuf
 - Huile de foie de poisson : morue ,flétan
- * Produits enrichis obligatoirement en vitamine D

Teneur en calcium et en vitamine D de

Aliments	Portions	Teneur en calcium (mg)	Teneur en vitamine D (mcg)
Laits 2 % m.g	250 ml / 1 tasse	300	2.6
Boisson de soja enrichie	250 ml / 1 tasse	300	2.2
Saumon en conserve, avec arêtes	85 g (3 oz)	190	23.9
Sardines	90 g (3 oz)	250	10.7

Carence ↓

- Ostéoporose :**
- risques de fractures
 - fragilisation des os
- Ostéomalacie :**
- os mous
 - difformités des os

Excès ↑

- Nausées
 - Vomissements
 - Douleurs musculaires
- Risques :**
- Insuffisance rénale : calculs rénaux
 - Calcification : coeur, vaisseaux sanguins, poumons,

Mise en garde!

Ne pas consommer plus de 2500mg / jour de calcium et de 100 mcg /jour de vitamine D !

Il y a un juste milieu !

Astuces pour combler vos besoins

Boire quotidiennement 500 ml de lait (moins de 2 % m.g.) Si aversion au lait, optez pour le lait au chocolat ou les boissons de soja enrichies.

Intégrer des aliments qui contiennent du calcium et de la vitamine D au menu : tofu enrichi, légumes verts à feuilles, légumineuses, noix et

Remplacez la mayonnaise dans les trempettes et vinaigrettes par du yogourt nature, du fromage ricotta ou cottage.

Introduire des poissons gras dans les sandwiches, salades et plats mijotés: saumon, truite, thon, sardines, etc.

Consommer un morceau de fromage sur les rôties ou en collation. Manger un yogourt pour le dessert.

Consommer 2 à 3 portions du groupe lait et substituts

Selon le G.A.C

	Adultes			
	19-50		51+	
Age (ans)				
Sexe	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Lait et substituts	2	2	3	3

N'oubliez pas ! Une portion de Lait et substituts équivaut à :



Saviez-vous que ...

Selon Statistique Canada, 2 Canadiens sur 3 n'ont pas un « taux souhaitable de calcium et vitamine D pour le maintien de la santé globale et la prévention de la maladie ».

Selon l'INSPQ, 65 à 84 % des adultes ne consomment pas les deux portions Lait et substituts recommandées par le Guide alimentaire Canadien.

Marie –Pier Labonté
Étudiante en Techniques de diététique
3e année

Institut National de santé publique du Québec, Coup d'œil sur l'alimentation des québécois. [En ligne] : www.inspq.qc.ca/

Santé Canada, Accueil, [En ligne] : www.hc-sc.gc.ca/

Magazine santé canadienne, Accueil, [En ligne] : www.canadian-health.ca/

Statistique Canada, Accueil, [en ligne] : www.statcan.gc.ca/

Calcium & vitamine D

Pour vieillir en santé !

