
LE CALCIUM C'EST POUR LA VIE

Êtes-vous sur la bonne voie ?



Le calcium : essentiel à un mode de vie sain

Le calcium est de tous les minéraux, celui que l'on retrouve en plus grande quantité dans l'organisme, principalement dans les os qu'il contribue à renforcer. Notre corps ne fabrique pas de calcium, aussi faut-il se le procurer dans les aliments. C'est pourquoi une alimentation riche en calcium est si importante, tout particulièrement lorsque les os sont en pleine croissance et en développement. Même lorsque le développement osseux est terminé, il faut s'assurer de combler ses besoins en calcium pour garder des os forts et en santé.

L'importance du calcium pour la santé des os



Os riche en calcium

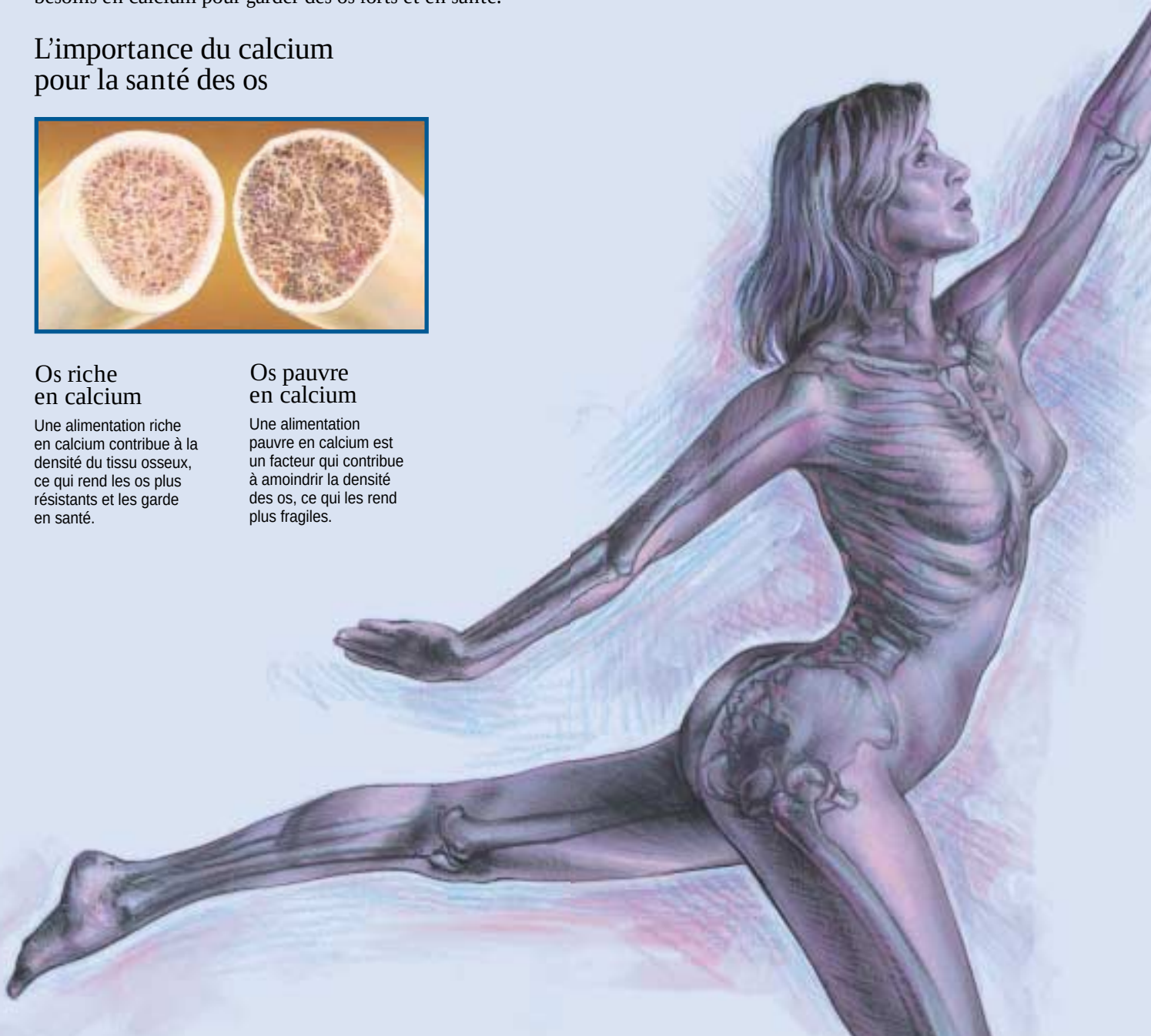
Une alimentation riche en calcium contribue à la densité du tissu osseux, ce qui rend les os plus résistants et les garde en santé.

Os pauvre en calcium

Une alimentation pauvre en calcium est un facteur qui contribue à amoindrir la densité des os, ce qui les rend plus fragiles.

Cette brochure s'adresse aux personnes qui, comme vous, souhaitent prendre en main leur santé, en particulier, mieux comprendre le rôle du calcium dans l'organisme, mieux connaître les aliments qui en contiennent ainsi que la quantité dont on a besoin aux différentes étapes de la vie.

De nombreuses personnes sont persuadées qu'elles consomment suffisamment de calcium alors qu'en fait, ce n'est pas le cas. Qu'en est-il pour vous? Votre alimentation est-elle assez riche en calcium? Optez-vous pour les bonnes sources? Faites le test et gardez cette brochure sous la main. Elle vous aidera, vous et votre famille, à faire des choix gagnants.



Le calcium : pour vos os et plus encore...

Pourquoi le calcium est-il si important ?

En plus de renforcer les os, le calcium est nécessaire à plusieurs fonctions vitales. Pratiquement toutes les cellules de notre organisme, y compris celles du cœur, des nerfs et des muscles, ont besoin de calcium pour bien fonctionner. L'illustration de droite présente les différentes facettes du rôle important que joue le calcium dans notre corps.

Pour que l'organisme fonctionne bien, la quantité de calcium dans le sang doit rester relativement constante. Il faut donc régulièrement consommer assez de calcium sinon le sang ira en chercher directement dans nos os, notre véritable «banque» de calcium. Mais, lorsque notre alimentation est riche en calcium, nous «déposons» du calcium à la «banque». À la longue, si les «retraits» excèdent les «dépôts», les os s'affaibliront et seront plus vulnérables aux fractures.

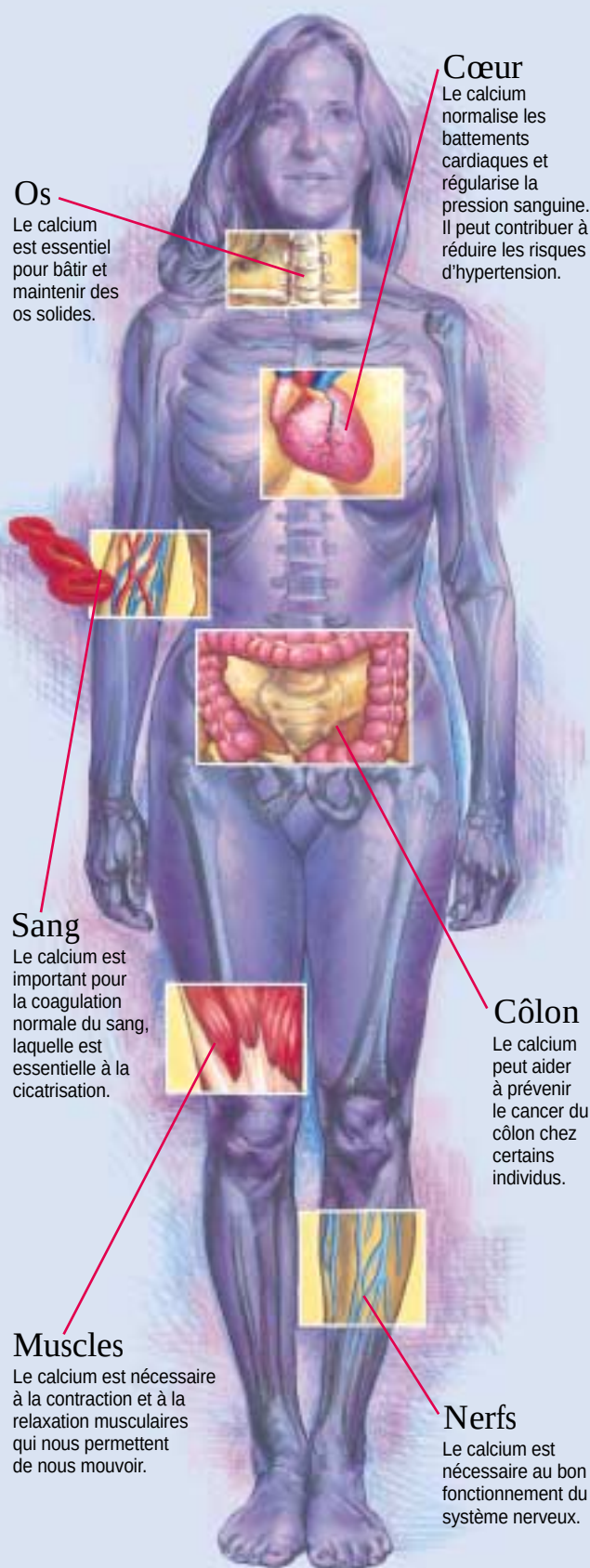
Une femme sur quatre sera atteinte d'ostéoporose



L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise par des os devenus pauvres en calcium. Les os sont alors si poreux et fragiles qu'ils peuvent se fracturer à la moindre pression. 75% des personnes victimes de fractures attribuables à l'ostéoporose souffrent de difformités et d'invalidités permanentes qui hypothèquent considérablement leur qualité de vie. L'ostéoporose affecte une femme sur quatre et un homme sur huit après l'âge de 50 ans.

En vieillissant, nous perdons tous une partie de notre masse osseuse. Le fait de souffrir ou non d'ostéoporose dépend de la grosseur et de la densité qu'atteignent nos os pendant leur développement et de la quantité de masse osseuse que l'on perd par la suite. En d'autres mots, plus vous avez de bons os au départ, et moins vous perdez de masse osseuse par la suite, meilleur sera votre capital osseux.

Le rôle du calcium dans votre corps



Partez du bon pied

Un programme pour la vie

La prévention est le meilleur moyen de lutter contre l'ostéoporose et c'est l'affaire de toute une vie. Il n'est toutefois jamais trop tard pour bien faire. Même si votre bagage génétique joue un rôle capital dans la taille et la densité de vos os, votre mode de vie est également important. L'activité physique régulière et une alimentation riche en calcium sont les meilleurs moyens de prévention. De toute évidence, rien ne garantit que des apports en calcium adéquats préviennent automatiquement l'ostéoporose. Toutefois, si vous ne comblez pas vos besoins en calcium, vous augmentez sans contredit vos risques. Le tabagisme, l'excès d'alcool, de sel et de caféine ont également un impact négatif sur la santé osseuse, tout particulièrement si votre apport en calcium est faible.

En autant que vous consommiez suffisamment de calcium, vos os se développeront jusqu'à l'âge d'environ 30 ans. Par la suite, le calcium demeure une priorité car il faut maintenir la densité osseuse acquise pour minimiser les pertes progressives liées au vieillissement. Chez les femmes, la perte de la masse osseuse s'accélère après la ménopause. Les femmes post-ménopausées doivent, par conséquent, faire plus attention à leurs apports en calcium.

La face cachée du calcium

Pour profiter du calcium des aliments, votre corps doit être en mesure de l'absorber et de l'utiliser. En règle générale, le calcium des fruits, des légumes, des noix et des légumineuses est mal absorbé par l'organisme car sa «biodisponibilité» est faible. La plupart de ces aliments contiennent naturellement un certain nombre de substances comme de l'oxalate, du phytate et des fibres qui s'attachent au calcium et gênent son absorption. Ainsi, presque tout le calcium contenu dans les épinards et la rhubarbe est lié à l'oxalate et ne peut être utilisé par l'organisme. Par ailleurs, la plupart des aliments de source végétale ne contiennent naturellement que de petites quantités de calcium. Ces aliments sont néanmoins nutritifs et peuvent contribuer à vos apports en calcium globaux mais il est déconseillé de ne se fier que sur eux pour couvrir vos besoins en calcium.

La Société de l'Ostéoporose du Canada vous recommande d'essayer de combler vos besoins en calcium par l'alimentation d'abord, en particulier avec les produits laitiers qui constituent les meilleures sources de calcium facile à absorber.

Il est important de savoir que les aliments qui contiennent du calcium fournissent également d'autres nutriments. Ainsi, les produits laitiers nous procurent de la vitamine A, du phosphore et du magnésium qui jouent aussi un rôle dans la santé des os. Le lait est également la meilleure source alimentaire de vitamine D, laquelle favorise une meilleure absorption du calcium. Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez combler vos besoins quotidiens en calcium par le biais de votre alimentation, un supplément de calcium s'avère alors nécessaire.

Passez à l'action !

En plus d'un régime alimentaire riche en calcium, vos os ont besoin d'activités physiques pour rester solides. L'exercice aide l'organisme à stocker le calcium dans les os, ce qui permet une utilisation maximale du calcium alimentaire. Les activités idéales sont celles durant lesquelles vos os soutiennent le poids de votre corps. La marche rapide, le patinage, la danse, la randonnée et la danse aérobique douce en sont quelques exemples. Faites vos courses à pied plutôt qu'en voiture. Prenez les escaliers au lieu d'emprunter l'ascenseur. Chaque mouvement compte. Choisissez des activités que vous aimez afin que l'exercice physique fasse partie des plaisirs de votre vie quotidienne !



Un pas dans la bonne direction



À l'aide du tableau ci-dessous, évaluez votre consommation de calcium et déterminez si vous devez ou non l'augmenter, conformément aux apports recommandés qui figurent dans le tableau de droite.

Combien de calcium consommez-vous?

1. Cochez (✓) les aliments riches en calcium que vous avez consommés hier.
2. Évaluez le nombre de portions de chaque aliment coché.
3. Additionnez le nombre de portions consommées et multipliez par les milligrammes de calcium par portion.
4. Inscrivez ce chiffre dans la case à l'extrême droite.
5. Additionnez les résultats inscrits dans ces cases et comparez votre consommation avec l'apport en calcium dont vous avez réellement besoin (voir tableau ci-contre).

Besoins quotidiens en calcium*

ÂGE	HOMME	FEMME
1 - 3 ans	500 mg	500 mg
4 - 8 ans	800 mg	800 mg
9 - 18 ans	1300 mg	1300 mg
19 - 50 ans	1000 mg	1000 mg
51 ans et +	1200 mg	1200 mg

* National Academy of Sciences Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Panel on Calcium and Related Nutrients (composé de chercheurs canadiens et américains), 1997.

(✓) ALIMENTS RICHES EN CALCIUM	PORTIONS NORMALEMENT CONSOMMÉES	NOMBRE DE PORTIONS CONSOMMÉES HIER	MILLIGRAMMES DE CALCIUM PAR PORTION	MILLIGRAMMES DE CALCIUM AU TOTAL	
☐ Brocoli, cuit	3/4 tasse		x 50	= mg	
☐ Haricots rouges, haricots de Lima, lentilles	1 tasse				
☐ Orange (fruit, et non en jus)	1 moyenne				
☐ Pain	2 tranches				
☐ Tahini	2 c. à table				
PORTIONS TOTALES					
☐ Amandes	1/4 tasse		x 75	= mg	
☐ Chou chinois ou chou frisé, cuit	1/2 tasse				
☐ Crème glacée	1/2 tasse				
☐ Fromage cottage [†]	1/2 tasse				
☐ Fromage parmesan	1 c. à table				
☐ Pois chiches	1 tasse		PORTIONS TOTALES		
☐ Crêpes ou gaufres, faites avec du lait	3 moyennes		x 150	= mg	
☐ Fèves au lard, de soja, haricots blancs	1 tasse				
☐ Fromage à pâte molle et demi-ferme tel que féta, mozzarella, camembert [†]	cube de 1 1/4"				
☐ Lait glacé, yogourt glacé [†]	1/2 tasse				
☐ Pouding, fait avec du lait	1/2 tasse				
☐ Soupe, faite avec du lait	1 tasse		x 250	= mg	
☐ Tofu, fait avec du calcium	3 onces				
PORTIONS TOTALES					
☐ Fromage ferme tel que cheddar, suisse, gouda [†]	cube de 1 1/4"				
☐ Fromage fondu en tranches [†]	2 tranches				
☐ Sardines en conserve, avec arêtes	1/2 boîte		x 300	= mg	
☐ Saumon en conserve, avec arêtes	1/2 boîte				
☐ *Yogourt aux fruits [†]	3/4 tasse				
PORTIONS TOTALES					
☐ Boissons enrichies de calcium (par exemple : de soja, de riz)	1 tasse				
☐ Lait écrémé en poudre	1/3 tasse		x 300	= mg	
☐ *Lait écrémé, 1%, 2%, entier, babeurre ou au chocolat	1 tasse				
☐ *Yogourt nature [†]	3/4 tasse				
PORTIONS TOTALES					

Ma consommation de calcium

Mon apport recommandé

DIFFÉRENCE

[†] Régulier ou réduit en gras.

* Ajouter 100 mg pour chaque portion de lait ou yogourt enrichis de calcium.

Adapté avec la permission de

© B.C. Dairy Foundation, révision 1999.

Chaque bouchée compte...

Teneur en calcium des produits laitiers

ALIMENT	PORTION	CALCIUM (mg)	VALEUR
Babeurre	250 mL (1 tasse)	303	★★★
Boisson au yogourt	250 mL (1 tasse)	274	★★★
Brie	50 g (2 oz)	92	★
Camembert	50 g (2 oz)	194	★★
Crème glacée	125 mL (1/2 tasse)	90	★
Feta	50 g (2 oz)	255	★★
Fromage Cottage crémeux, 2%, 1%	125 mL (1/2 tasse)	76	★
Fromage ferme tel que Brick, Cheddar, Colby, Édam et Gouda	50 g (2 oz) 1" x 1" x 3"	350	★★★
Fromage fondu à tartiner	45 mL (3 c. à table)	270	★★
Fromage fondu en tranches	2 minces (42 g)	256	★★★
	2 régulières (62 g)	384	★★★★
Fromage Suisse	50 g (2 oz)	480	★★★★
Lait† (entier, 2%, 1%, écrémé)	250 mL (1 tasse)	315	★★★★
Lait au chocolat	250 mL (1 tasse)	301	★★★★
Lait en poudre, non reconstitué	45 mL (3 c. à table)	308	★★★★
Lait glacé	125 mL (1/2 tasse)	138	★
Mozzarella	50 g (2 oz)	287	★★★★
Mozzarella partiellement écrémée	50 g (2 oz)	366	★★★★
Parmesan râpé	45 mL (3 c. à table)	261	★★
Ricotta	60 mL (1/4 tasse)	135	★
Ricotta partiellement écrémée	60 mL (1/4 tasse)	177	★★
Yogourt nature	175 g (3/4 tasse)	296	★★★★
Yogourt aux fruits	175 g (3/4 tasse)	240	★★
Yogourt glacé	125 mL (1/2 tasse)	147	★

† Ajouter environ 100 mg de calcium pour le lait enrichi de calcium.

Légende : ★ - Source de calcium

★★ - Bonne source de calcium

★★★★ - Excellente source de calcium

Ce classement est établi d'après les Règlements sur les aliments et drogues du Canada. Il est basé sur le contenu en calcium des aliments et non sur la quantité de calcium réellement absorbé par l'organisme.

Source : À moins d'indication contraire, les teneurs en calcium proviennent de « Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 1997 ».

À table...

Avec le bon nombre de portions

Consommer les portions recommandées de produits laitiers précisées dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement vous assure d'obtenir chaque jour le calcium dont vous avez besoin, avec en prime plusieurs autres nutriments essentiels. La quantité de produits laitiers que vous devez manger dépend bien sûr de votre âge et de votre condition.

Guide alimentaire canadien pour manger sainement Portions quotidiennes recommandées de produits laitiers

	Enfants de 4 à 9 ans
	2 à 3 portions par jour
	Jeunes de 10 à 16 ans
	3 à 4 portions par jour
	Adultes
	2 à 4 portions par jour
	Femmes enceintes ou allaitant
	3 à 4 portions par jour

Qu'est-ce qu'une portion ?

Selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, une portion de produits laitiers fournit au moins 275 mg de calcium. Tous les produits laitiers ne contiennent pas la même quantité de calcium. Voilà pourquoi une portion normalement consommée de certains produits laitiers n'équivaut qu'à 1/4 ou 1/2 portion du Guide.

1 portion = 250 mL (1 tasse) de lait
50 g (2 oz) de fromage ferme (1 po x 1 po x 3 po)
2 tranches de fromage fondu
175 g (3/4 tasse) de yogourt
45 mL (3 c. à table) de fromage Parmesan

1/2 portion = 175 mL (3/4 tasse) de crème glacée
125 mL (1/2 tasse) de yogourt glacé ou de lait glacé
60 mL (1/4 tasse) de fromage Ricotta

1/4 portion = 125 mL (1/2 tasse) de fromage Cottage

Remarque : Si vous pensez avoir une intolérance au lactose, ce qui se traduit par de la difficulté à digérer le lactose ou le sucre naturel contenu dans le lait, consultez votre médecin pour en être bien sûr. Il ne s'agit pas d'une allergie. Vous n'avez donc pas à vous priver des produits laitiers. Déterminez plutôt votre seuil de tolérance :

- Essayez de boire de plus petites quantités de lait à la fois avec les repas ou optez pour du lait réduit en lactose (vendu dans la plupart des épiceries).
- Essayez le yogourt – sa culture bactérienne facilite la digestion du lactose.
- Essayez les fromages fermes comme le Cheddar et la Mozzarella, qui ne contiennent presque pas de lactose.

Teneur en calcium de quelques mets préparés avec des produits laitiers

Vous êtes sur la bonne voie...

Les produits laitiers sont le meilleur moyen de combler vos besoins en calcium. Comme les tableaux le démontrent, rares sont les aliments qui sont aussi naturellement riches en calcium «facile à absorber» que les produits laitiers. Les sardines et le saumon en conserve sont également des sources importantes de calcium hautement disponible, à condition de manger les arêtes. Que ce soit à la maison ou au restaurant, à l'heure des repas ou de la collation, laissez les produits laitiers riches en calcium prendre plus de place dans votre quotidien... pour la vie!

Teneur en calcium d'autres aliments populaires

**VOICI COMMENT
CES ALIMENTS
SE COMPARENT
AUX PRODUITS
LAITIERS.**

	LAIT 250 mL (1 tasse) 315 mg de calcium
	FROMAGE FERME 50 g (2 oz) 350 mg de calcium (1" x 1" x 3")
	YOGOURT 175 mL (3/4 tasse) 275 mg de calcium

1. Les chiffres entre parenthèses indiquent que le calcium de ces aliments est reconnu comme étant moins bien absorbé par l'organisme.
2. Le contenu en calcium indiqué pour le tofu est une approximation, sur la base des produits disponibles sur le marché. La quantité de calcium varie considérablement d'une marque à l'autre et peut être faible. De plus, le tofu fait avec du chlorure de magnésium contient moins de calcium.



Teneur en calcium d'autres aliments populaires

ALIMENT	PORTION	CALCIUM ¹ (mg)	VALEUR
Amandes	125 mL (1/2 tasse)	(200)	★★
Boisson de soja	250 mL (1 tasse)	10	
Boisson de soja, enrichie	250 mL (1 tasse)	312	★★★★
Brocoli, cuit	125 mL (1/2 tasse)	38	
Chili con carne	250 mL (1 tasse)	(72)	★
Chou cavalier (Collards), cuit	125 mL (1/2 tasse)	81	★
Chou chinois (bok choy), cuit	125 mL (1/2 tasse)	84	★
Chou frisé (kale), cuit	125 mL (1/2 tasse)	49	
Dattes	60 mL (1/4 tasse)	14	
Fèves au lard	250 mL (1 tasse)	(163)	★★
Fèves de soja, cuites	125 mL (1/2 tasse)	93	★
Figues séchées	3	81	★
Graines de sésame	125 mL (1/2 tasse)	(89)	★
Haricots blancs, cuits	250 mL (1 tasse)	(170)	★★
Haricots rouges, cuits	250 mL (1 tasse)	(52)	
Lentilles, cuites	250 mL (1 tasse)	40	
Noix mélangées	125 mL (1/2 tasse)	51	
Noix du Brésil	125 mL (1/2 tasse)	130	★
Orange	1 moyenne	56	★
Pain de blé entier ou blanc	1 tranche	24	
Pois chiches, cuits	250 mL (1 tasse)	85	★
Pruneaux séchés, non cuits	3 moyens	12	
Raisins secs	60 mL (1/4 tasse)	21	
Riz brun ou blanc, cuit	125 mL (1/2 tasse)	10	
Sardines en conserve, avec arêtes	6 moyennes (72 g)	275	★★★★
Saumon rose en conserve, avec arêtes	1/2 boîte de 213 g	225	★★
Saumon sockeye en conserve, avec arêtes	1/2 boîte de 213 g	243	★★
Tofu régulier, fait avec sulfate de calcium ² vérifier l'étiquette	100 g (1/3 tasse)	150	★

LE CALCIUM C'EST POUR LA VIE



La Société
de l'Ostéoporose
du Canada

Osteoporosis
Society
of Canada

La Société de l'Ostéoporose du Canada a revu le contenu de cette brochure et est d'avis qu'un apport suffisant de calcium dans l'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention de l'ostéoporose. Pour plus d'information sur le calcium et l'ostéoporose, contactez la Société de l'Ostéoporose du Canada ou visitez notre site Internet à www.osteoporosis.ca

