Fortifier ses os -

Simple comme $\operatorname{BONJOUR}$... en $\operatorname{\textbf{D}}$ -finitive

Consommez-vous une quantité suffisante de vitamine D chaque jour?

La **vitamine D** agit de concert avec le calcium pour fortifier les os en favorisant l'absorption du calcium par l'organisme. Selon Ostéoporose Canada, les adultes de 19 à 50 ans doivent recevoir 400 unités internationales (UI) de vitamine D₃ par jour. Les femmes enceintes et celles qui allaitent (18 ans et plus) doivent également recevoir 400 UI par jour. Chez les adultes de plus de 50 ans, Ostéoporose Canada recommande un apport quotidien de 800 UI de vitamine D₃1.

Les sources de vitamine D sont peu nombreuses. Le moyen le plus facile et le plus naturel d'obtenir de la vitamine D est de s'exposer au soleil, ce qui permet à l'organisme de fabriquer sa propre vitamine D. Une exposition de 15 minutes par jour seulement aux rayons du soleil, l'été, même si elle est limitée aux bras, au visage et aux mains, augmente considérablement la production de vitamine D. Au Canada, l'exposition aux rayons du soleil durant l'hiver peut ne pas être suffisante à elle seule. Il en est de même pour les personnes qui sont confinées à la maison. L'alimentation constitue une autre bonne source de vitamine D, quoique très peu d'aliments soient riches en vitamine D.



Votre apport quotidien en vitamine D est-il adéquat? Pour le savoir, remplissez le tableau ci-dessous en inscrivant, dans la colonne **A**, le nombre de portions de chaque aliment que vous consommez par jour, puis en multipliant ce nombre par la quantité de vitamine D que contient chaque aliment, indiquée à la colonne **B**. Additionnez les résultats pour savoir si votre consommation alimentaire de vitamine D est adéquate. Si votre apport quotidien en vitamine D n'est pas suffisant, consultez un professionnel de la santé pour connaître les autres options possibles.

Teneur en vitamine D de certains aliments courants	Portion	Nombre de portions par jour A	Vitamine D (UI) B	Apport total en vitamine D (UI)
LAIT ET PRODUITS LAITIERS				Transaction and the
Fromage cheddar	Cube de 2,54 cm		2	
Fromage édam	250 mL (en dés)		50	
Fromage suisse (emmental)	Cube de 2,54 cm		7	
Lait de chèvre entier	250 mL		31	
Lait 1 %, 2 % ou 3,25 %	250 mL		103	
Lait écrémé	250 mL		104	
Lait de soja (liquide)	250 mL		88	
POISSONS ET ŒUFS				
Œuf de poule, entier, non cuit	1 gros œuf		16	
Hareng de l'Atlantique non cuit	1 filet (189 g)		76	
Saumon rose en boîte avec arêtes	1 boîte (454 g)		2 638	
Saumon rose poché	100 g		861	
Saumon rose non cuit	1/2 filet (159 g)		1 525	
Saumon rouge sockeye en boîte avec arêtes	1 boîte (369 g)		2 882	
Sardines de l'Atlantique en boîte, dans l'huile, avec arêtes	250 mL (égouttées)		428	
Sole non cuite	1 filet (162 g)		97	
HUILES ET MATIÈRES GRASSES				
Beurre salé	15 mL		8	
Huile de foie de morue	15 mL		1 382	
Margarine (huile de soja, végétale ou de maïs)	15 mL		76	
APPORT QUOTIDIEN TOTAL	**************************************	\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	



Connaissez-vous la quantité de calcium que vous consommez chaque jour?

Le **calcium** est essentiel à la santé des os. Selon Ostéoporose Canada, les adultes de 19 à 50 ans doivent recevoir 1 000 mg de calcium élémentaire par jour (par l'alimentation ou sous forme de suppléments). Les femmes enceintes et celles qui allaitent (18 ans et plus) doivent également recevoir 1 000 mg par jour. Chez les adultes de plus de 50 ans, Ostéoporose Canada recommande un apport quotidien de 1 500 mg de calcium élémentaire¹.

Il existe une variété d'aliments riches en calcium. Les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yogourt constituent d'excellentes sources de calcium, car ils contiennent de grandes quantités de calcium qui peuvent être absorbées facilement par l'organisme. Le lait de soja et le lait de chèvre représentent de bonnes solutions de rechange; ils contiennent une quantité de calcium semblable à celle que l'on retrouve dans le lait de vache. Certains légumes, le poisson et les substituts de viande comme les haricots contiennent également du calcium.

Connaissez-vous la quantité de calcium que vous consommez chaque jour? Pour le savoir, remplissez le tableau ci-dessous en inscrivant, dans la colonne **A**, le nombre de portions de chacun des aliments mentionnés que vous consommez chaque jour, puis en multipliant ce nombre par la quantité de calcium que contient chaque aliment, indiquée à la colonne **B**. Additionnez les résultats obtenus pour savoir si votre consommation alimentaire de calcium est adéquate. Si votre apport quotidien en calcium n'est pas suffisant, consultez un professionnel de la santé pour connaître les autres options possibles.

Teneur en calcium de certains aliments courants	Portion	Nombre de portions par jour A	Calcium (mg) B	Apport total en calcium (mg)
LAIT ET PRODUITS LAITIERS				(3/
Fromage cheddar	Cube de 2,54 cm		124	
Fromage cottage (2 %)	250 mL		164	
Fromage gruyère	Cube de 2,54 cm		152	
Fromage mozzarella (partiellement écrémé)	250 mL (en dés)		1 020	
Fromage suisse (emmental)	Cube de 2,54 cm		144	
Lait de chèvre entier	250 mL		344	
Lait 2 %	250 mL		314	
Lait au chocolat 2 %	250 mL		300	
Lait entier 3,25 %	250 mL		308	
Lait écrémé	250 mL		319	
Lait de soja (liquide)	250 mL		319	
Yogourt à boire	250 mL		274	
Yogourt glacé	250 mL		294	
Yogourt nature (1 %-2 %)	250 mL		474	
Yogourt brassé aux fruits	250 mL		357	
POISSONS ET AUTRES ALIMENTS				
Amandes blanchies, rôties à l'huile et salées	25 amandes		57	
Saumon rose en boîte avec arêtes	250 mL (égoutté)		348	
Sardines de l'Atlantique en boîte, dans l'huile, avec arêtes	250 mL (égouttées)		601	
Graines de sésame entières déshydratées	15 mL		89	
Tofu ferme préparé avec du sulfate de calcium	4,5 x 4 x 4 cm		547	
PAINS ET CÉRÉALES				
Pain de blé entier	1 tranche		20	
Muffin anglais au blé	1 muffin		101	
FRUITS ET LÉGUMES				
Brocoli bouilli	250 mL (haché)		92	
Figues séchées non cuites	5		135	
Orange de la Floride (non cuite)	250 mL (en quartiers)		84	
APPORT QUOTIDIEN TOTAL			NAME OF TAXABLE PARTY AND ADDRESS OF TAXABLE PARTY.	

Service offert aux patients par:



Découvrir toujours plus. Vivre toujours mieux. Merck Frosst Canada Ltée, Kirkland, Québec Références

 Brown, J.P. et coll., « Lignes directrices de pratique clinique 2002 pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada », JAMC, 168(suppl. 6), 2003, p. SF1-SF38.

2. Brault Dubuc, M. et Caron Lahaie, L., Valeur nutritive des aliments, 9º éd., Société Brault-Lahaie, 2003, 331 p.

Pour obtenir des exemplaires additionnels de ces fiches de calcul ou pour en savoir davantage sur l'ostéoporose, consultez notre site Web à l'adresse suivante : www.merckfrosst.com D'après Brault Dubuc, M. et Caron Lahaie, L.2







11-07-FSD-06-CDN-34490188-PI-F