



Passez à l'action : une alimentation pour la santé de vos os!

1 Le calcium dans votre régime alimentaire

Le calcium est un minéral nécessaire à la construction d'os en santé. La meilleure source de calcium est l'alimentation, et vous trouverez dans la liste qui suit plusieurs aliments particulièrement riches en calcium. Si vous pensez avoir besoin d'un supplément en calcium pour atteindre l'apport quotidien recommandé, parlez-en à un professionnel, comme une diététiste ou un pharmacien. Généralement, on ne peut absorber que de 300 à 500 mg de calcium à la fois, et pour cette raison veillez à échelonner votre consommation d'aliments riches en calcium ou de suppléments au cours de la journée. La calculatrice de calcium en ligne d'Ostéoporose Canada (osteoporosecanada.ca) pourra vous aider à faire la somme de l'apport en calcium provenant de ce que vous mangez.

RECOMMANDATIONS DE CALCIUM³

Age 50+ = 1200 mg/jour

Age <50 = 1000 mg/jour

► ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

	Aliment	Portion	Calcium
Lait & alternatives	Babeurre	250 ml = 1 tasse	370 mg
	Yogourt nature, 1-2%	175 ml = ¾ tasse	332 mg
	Lait – entier, 2%, 1%, écrémé, chocolat, chèvre	250 ml = 1 tasse	300 mg
	Brevage enrichi (soya, amande, riz)	250 ml = 1 tasse	300 mg
	Fromage ricotta	125 ml = ½ tasse	300 mg
	Fromage –gruyère, suisse, mozzarella faible en gras	30 g = 1 oz	300 mg
	Fromage – Colby, edam, gouda, bleu, brick, cheddar, chèvre	30 g = 1 oz	200 mg
	Lait en poudre	75 ml = 1/3 tasse	270 mg
	Crème glacée à la vanille molle	250 ml = 1 tasse	238 mg
	Yogourt au fruit	175 ml = ¾ tasse	200 mg
	Yogourt glacé à la vanille	250 ml = 1 tasse	218 mg
	Brevage de yogourt	200 ml	190 mg
	Kéfir	175 ml = ¾ tasse	187 mg
	Yogourt grec, nature, 0%	125 ml = ½ tasse	138 mg
Fromage cottage	125 ml = ½ tasse	100 mg	
Viandes & alternatives	Sardines atlantique en conserve, mangé avec os	75 g = 2 ½ oz	286 mg
	Saumon en conserve, mangé avec os	75 g = 2 ½ oz	200 mg
	Maquereau en conserve	75 g = 2 ½ oz	181 mg
	Anchois en conserve	75 g = 2 ½ oz	174 mg
	Soja cuit	250 ml = 1 tasse	170 mg
	Tofu préparé avec sulfate de calcium	90 g = 3 oz	150 mg
	Tahini/Beurre de sésame	30 ml = 2 tbsps	130 mg
	Haricots blancs ou fèves cuits/en conserve	125 ml = ½ tasse	90 mg
Amandes non blanchies, rôties à sec	60 ml = ¼ tasse	93 mg	
Légumes	Choux cuits	125 ml = ½ tasse	141 mg
	Feuilles de navets cuits	125 ml = ½ tasse	104 mg
	Bokchoy cuit	125 ml = ½ tasse	84 mg
	Gombo cuit	125 ml = ½ tasse	65 mg
	Brocoli cuit	125 ml = ½ tasse	33 mg
Fruits	Jus d'orange enrichi avec calcium	125 ml = ½ tasse	155 mg
	Orange	1 moyen	50 mg
Autres	Mélasse	15 ml = 1 cuillère à soupe	179 mg
	Graines de chia	15 ml = 1 cuillère à soupe	68 mg
	Les produits céréaliers contiennent peu de calcium.		

2 Les sources de vitamine D

La vitamine D est important pour des os en santé, car elle contribue à l'absorption du calcium par l'organisme. L'exposition directe de votre peau au soleil peut produire en vous de la vitamine D. Toutefois, au Canada, entre les mois d'octobre et avril, l'ensoleillement est insuffisant pour fournir l'apport requis. En outre, si vous utilisez un écran solaire ou si vous avez la peau foncée, la production de vitamine D par votre peau risque d'être réduite. Il existe de bonnes sources alimentaires de vitamine D, mais certaines personnes n'atteignent pas par cette voie l'apport requis. Les suppléments de vitamine D sont dès lors une bonne solution de rechange, que ce soit sous forme liquide, en comprimé ou en capsule. Demandez à votre pharmacien de vous indiquer quel supplément est le plus approprié dans votre cas.

RECOMMANDATIONS DE VITAMINE D³

Age 50+ = 800-2000 UI/jour

Age <50 = 400-1000 UI/jour

► SOURCES ALIMENTAIRES DE VITAMINE D

Aliment	Portion	Vitamine D
Lait & alternatives		
Lait – entier, 2%, 1%, écrémé, chocolat.	250 ml = 1 tasse . . .	100 IU
Breuvage enrichi (soya, amande, riz, chèvre, avoine)	250 ml = 1 tasse . . .	90 IU
Yogourt fortifié avec vitamine D	175 g = ¾ tasse . . .	60 IU
Lait en poudre	24 g - fait 1 tasse de lait . . .	100 IU
Viandes & Alternatives		
Saumon (cuit, en conserve, cru).	75 g = 2 ½ oz . . .	320 IU
Vivaneau cuit	75 g = 2 ½ oz . . .	390 IU
Maquereau (cuit ou en conserve)	75 g = 2 ½ oz . . .	220 IU
Sardines du Pacifique en conserve	75 g = 2 ½ oz . . .	145 IU
Jaune d'oeuf cuit.	2 gros . . .	60 IU
Huiles & gras		
L'huile de foie de morue	5 ml = 1 cuillère à thé . . .	425 IU
Margarine	5 ml = 1 cuillère à thé . . .	25 IU
Autres		
Les fruits, légumes et produits céréaliers ne sont pas des bonnes sources de vitamine D.		

Référence: Santé Canada. (Mise à jour 2015). "Canadian Nutrient File".

Devriez-vous ou non consommer des produits à base de soya comme apports en calcium et en vitamine D?

Il y a eu beaucoup de débats sur les risques que pourrait comporter, pour les survivantes d'un cancer du sein, la consommation de produits à base de soya. Les recherches actuelles montrent que ces produits sont pour elles sans danger, et qu'elles peuvent en toute sécurité en consommer de 1 à 3 portions par jour. Les aliments entiers à base de soya comprennent l'edamame, le tofu, les boissons de soya, le tempeh, le miso et les graines de soya. Il n'est pas recommandé de prendre du soya sous forme concentrée, comme des suppléments ou des pilules de protéine de soya. Les effets de ces produits concentrés sur les survivantes d'un cancer du sein ne sont pas bien connus. Si vous n'aimez pas les aliments à base de soya, il n'est pas nécessaire de les inclure dans votre alimentation.

Voulez-vous en savoir plus?

Pour obtenir une liste plus complète d'aliments riches en calcium, veuillez visiter le site web des Diététistes du Canada (www.dietitians.ca).

Vous trouverez des idées de recettes riches en calcium sur le site web d'Ostéoporose Canada: (ostéoporose.ca). Parlez avec un diététicien pour voir si vous consommez suffisamment de calcium et de vitamine D dans votre alimentation; parlez à votre médecin avant de prendre des suppléments; un pharmacien peut vous aider à choisir les bons suppléments.

RÉFÉRENCES

1. Canadian Cancer Society. (2015). Nutrition and Breast Cancer.
2. Dixon, S., Academy of Nutrition and Dietetics Oncology Nutrition. (2013). Soy and Breast Cancer.
3. Papaioannou, A., et al. (2010). 2010 Clinical practice guidelines for the diagnosis and management of osteoporosis in Canada: Summary. Canadian Medical Association Journal. 182(17): 1864-73.
4. Rock, C.L., et al. (2012). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 62(4): 243-74.

Les renseignements contenus dans ce document ne doivent pas être considérés comme un avis médical. Ils ne doivent pas remplacer une consultation auprès d'un médecin, d'une infirmière ou de tout autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant vos problèmes médicaux personnels, veuillez consulter un professionnel de la santé.

www.santeseinsetos.ca