

Calcium : un atout pour vieillir en santé



Cet outil ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Qu'est-ce que le calcium?

Calcium

Un élément essentiel pour le corps que l'on retrouve dans différents aliments.

Rôle

Nécessaire à la structure des **os** et à plusieurs autres fonctions internes.

Dans quels aliments se trouve le calcium?

Produits laitiers

- Lait
- Yogourt
- Fromage



Légumes verts

- Brocoli
- Bok choy
- Épinards



Boissons enrichies*

- Boisson de soya
- Boisson d'amandes
- Jus d'orange



Autres

- Tofu enrichi
- Amandes



Poissons avec arêtes

- Sardines
- Saumon en conserve



Ces produits sont aussi disponibles sans lactose!

*Bien brasser le contenant avant de servir.


Pour connaître plus d'aliment contenant du calcium, consultez [Ostéoporose Canada](#).

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

En vieillissant

↓ Diminution de l'efficacité du corps à construire les os

↓ Diminution de l'absorption du calcium après la ménopause 



Ce qui augmente le risque de fracture



Si on ne mange pas assez de calcium, le corps va en chercher dans les os, ce qui les rend encore plus fragiles.

Les besoins en calcium

Les personnes de 50 ans et plus ont besoin d'environ **4 portions** de calcium.

La **vitamine D** aide à l'absorption du calcium

Voici ce que représente **1 portion** :



Ou



Ou



Ou



1 verre de lait ou de boisson végétale enrichie

1 ½ tasse de bok choy cuit

½ tasse de saumon en conserve avec arêtes

¾ tasse d'amandes

Les suppléments?

Si l'alimentation ne fournit pas assez de calcium, des suppléments existent. Consultez un(e) professionnel(le) de la santé pour en savoir plus.

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Comment manger plus de calcium?

Déjeuner

- Préparer des céréales ou du gruau avec du **lait**.
- Faire un smoothie avec du **lait**, de la **boisson végétale enrichie** ou du **yogourt**.
- Manger un bol de **yogourt** avec des **amandes**.
- Boire un verre de **jus d'orange** riche en calcium.



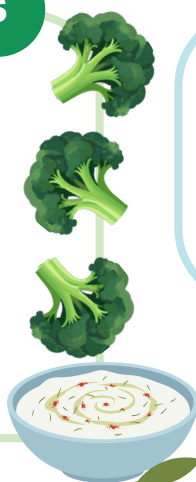
Diner et souper

- Ajouter des **épinards** ou du **brocoli** aux salades.
- Ajouter du **bok choy** à vos soupes.
- Essayer une recette avec du **tofu**.
- **Gratiner** les plats de pâtes.
- Préparer du pâté ou des galettes de **saumon**.
- Mettre du **lait** dans les pommes de terre en purée.
- Ajouter du **fromage** aux sandwichs .



Collations

- Yogourt
- Amandes
- Fromage
- Brocolis et trempette



Desserts

- Yogourt
- Tofu dessert
- Crème glacée



Pour en savoir plus, consultez notre page Web : ciusscn.ca/vieillirensante/nutrition

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé
publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale