

Du calcium, de la vitamine D et de l'exercice physique pour des os solides

Le calcium

Pourquoi ?

Maintien de **la solidité des os** et des dents

Quelle quantité ?

1200 mg/jour

pour les femmes ménopausées

Où en trouver ?

- En compléments alimentaires à la pharmacie
- Dans l'alimentation :



Boissons	Teneur en calcium par 100 ml	Mon menu
Lait écrémé	121 mg	
Lait demi-écrémé	119 mg	
Lait entier	117 mg	
Boisson au soja enrichie en calcium	120 mg	
Eau d'Hépar	58 mg	
Eau Contrex	48 mg	
Jus de fruits	50 mg	

Yaourts et fromages	Teneur en calcium par 100 g	Mon menu
Yaourt nature	138 mg	
Yaourt aux fruits	115 mg	
Fromage blanc aux fruits	100 mg	
Fromage à pâte dure (type cheddar, emmental, gruyère)	904 mg	
Fromage à pâte ferme (type St Nectaire, gouda)	628 mg	
Fromage à pâte molle (type brie, camembert, mozzarella)	442 mg	

Poissons, viande et oeufs	Teneur en calcium par 100 g	Mon menu
Sardines à l'huile d'olive égouttées	613 mg	
Sole cuite vapeur	96 mg	
Crevettes cuites	225 mg	
Œuf à la coque	70 mg	
Œuf brouillé	57 mg	
Poulet rôti	19 mg	
Gigot d'agneau	22 mg	

Fruits	Teneur en calcium par 100 g	Mon menu
Cassis	60 mg	
Orange	39 mg	
Mûre	41 mg	
Figue fraîche	38 mg	
Figue séchée	167 mg	
Raisin sec	64 mg	
Graine de sésame	962 mg	
Amande	248 mg	

Légumes	Teneur en calcium par 100 g	Mon menu
Persil	190 mg	
Epinards	141 mg	
Mâche crue	91 mg	
Tofu	80 mg	
Bette	67 mg	
Brocoli	56 mg	
Haricots verts	56 mg	
Chou blanc/rouge cru	50 mg	
Haricots blancs	55 mg	

Céréales	Teneur en calcium par 100 g	Mon menu
Pain de mie	231 mg	
Pain de mie complet	87 mg	
Pain de seigle ou froment	93 mg	
Baguette	52 mg	

La vitamine D

Pourquoi ?

Assurer l'absorption du calcium

Quelle quantité ?

20 µg ou 800 UI/jour
(unités internationales) pour
les femmes ménopausées

Où en trouver ?

- Exposition au soleil
- En compléments alimentaires à la pharmacie
- Dans l'alimentation :



Aliments	Teneur en vitamine D par 100 g	Mon menu
Huile de foie de morue	250 µg	
Hareng fumé	22 µg	
Sardines grillées	12 µg	
Saumon vapeur	9 µg	
Saumon grillé	7 µg	
Saumon fumé	3 µg	
Œuf poché ou brouillé	2 µg	
Emmental	2 µg	
Champignons de Paris sautés	1 µg	
Pain ou baguette multicéréales	0,5 µg	
Feta (brebis)	0,5 µg	

L'exercice physique

Pourquoi ?

Aider au maintien de la **solidité osseuse**
Améliorer l'équilibre et réduire le risque de chute

Quelle quantité ?

30-40 minutes minimum 3-5 fois par semaine

Activité	Impact de l'exercice	
	Solidité osseuse	Amélioration de l'équilibre
Marche rapide	✓ ✓	✓
Jogging	✓ ✓ ✓	-
Danse	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
Tai Chi	-	✓ ✓ ✓
Natation	-	-

Prochaine consultation :

JAN FEV MAR AVR MAI JUIN JUI AOUT SEPT OCT NOV DEC

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.iofbonehealth.org/preventing-osteoporosis dernière consultation août 2017

Ciqual French food composition table version 2013

National Osteoporosis Society, Exercise and osteoporosis, <https://nos.org.uk/about-osteoporosis/prevention-are-you-at-risk/factsheets/exercise-and-osteoporosis/> dernière consultation août 2017



ensemble pour des os plus solides