



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

VIVRE

L'infolettre du RCPO

18 mars 2011

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

Bone Appétit : de nouveaux renseignements sur le calcium et la vitamine D

Mercredi 17 novembre 2010

Le site du forum virtuel qui a eu lieu le 17 novembre 2010 a été visité plus de 200 fois. Cela confirme le haut degré d'intérêt des membres du RCPO quant à l'alimentation, au calcium et à la vitamine D. Faute de temps, les deux experts n'ont pu répondre à toutes les questions qui leur avaient été soumises. Dans la présente édition de *VIVRE*, vous trouverez les réponses à ces questions.

QUESTIONS et RÉPONSES – 1^{re} partie

- 1. J'aime boire du lait chaud, par contre sous l'effet de la chaleur certaines vitamines ne conservent pas leurs propriétés. En est-il de même pour la vitamine D?**

Réponse : Non. Lorsque chauffée, la vitamine D ne perd pas ses propriétés. On retrouve la même quantité de vitamine D dans le lait froid que dans le lait chaud ou le chocolat chaud.

- 2. La prise de suppléments de calcium avec du café ou peu de temps après en avoir bu produit-elle un effet?**

Réponse : Pour la santé en général, il est recommandé de restreindre la consommation de caféine à trois ou quatre tasses par jour. Des symptômes tels que des palpitations et de l'insomnie sont présents chez certains individus qui consomment cette quantité de caféine. La prise d'un supplément de calcium avec du café ne nuit pas à l'absorption du calcium par l'organisme. Par contre, une consommation excessive de caféine peut augmenter la quantité de calcium excrété avec l'urine. Des études n'ont pu démontrer les effets de la caféine sur le risque de fracture.

3. Est-ce que les fromages à pâte dure contiennent plus de calcium?

Réponse : Oui, les fromages à pâte dure, comme le cheddar, contiennent moins d'eau, donc ils renferment davantage de nutriments concentrés comme des protéines et du calcium. Ils contiennent plus de calcium par bouchée.

4. J'ai 65 ans. J'ai une intolérance au lactose et possède une densité minérale osseuse faible. Je prends 1 500 mg de calcium grâce aux suppléments ainsi que 3 000 UI de vitamine D par jour. Est-ce suffisant?

Réponse : L'apport de calcium recommandé pour les adultes de 50 ans et plus est de 1 200 mg par jour provenant, de préférence, de sources alimentaires. L'apport adéquat de calcium qu'un individu doit consommer n'affecte en rien les résultats du test de densité minérale osseuse. Dès qu'elles appartiennent au même groupe d'âge, les personnes ayant une densité osseuse normale et celles atteintes d'ostéoporose ont besoin de la même quantité de calcium. Si vous n'obtenez pas suffisamment de calcium par votre alimentation, il vous faudra prendre des suppléments de calcium. Rappelez-vous que l'apport recommandé de 1 200 mg (pour les personnes de plus de 50 ans) doit provenir du calcium contenu dans les aliments et dans les suppléments. Nous consommons moins 300 mg de calcium qui provient des aliments (idem pour les végétariens), malgré le fait de ne pas consommer de produits laitiers, la plupart des aliments contiennent une petite quantité de calcium. Ce qui signifie que les personnes de plus de 50 ans ont besoin d'un apport additionnel de 900 mg de calcium élémentaire provenant des aliments riches en calcium (tels que les produits laitiers, les jus d'orange enrichis et les boissons de soya, d'amandes et de riz enrichies). Si vous consommez trois portions ou plus de produits laitiers ou d'autres aliments riches en calcium quotidiennement, vous consommez alors l'apport recommandé en calcium et n'avez pas besoin de prendre des suppléments de calcium additionnels. Malgré que vous éprouviez une intolérance au lactose, il est possible d'obtenir assez de calcium des aliments en consommant du lait sans lactose, du jus d'orange enrichi, des boissons de soya, d'amandes ou de riz, du saumon ou des sardines en conserve, etc. Je vous suggère de visiter le site Web d'Ostéoporose Canada www.osteoporosecanada.ca et d'utiliser le calculateur de calcium (bouton bleu situé à droite) afin de connaître la

quantité de calcium que vous consommez et qui est contenue dans votre alimentation. Si vous n'obtenez pas suffisamment de calcium provenant de votre alimentation seulement, la prise de suppléments est recommandée. La prise de suppléments sert uniquement à obtenir l'apport recommandé de 1 200 mg par jour.

Consommer plus de calcium que l'apport recommandé provenant de *sources alimentaires* ne présente aucun danger, par contre, prendre une quantité excessive de *suppléments de calcium* pourrait nuire à la santé. En effet, cela augmenterait le risque de pierres au foie, de problèmes cardiaques, de cancer de la prostate chez les hommes, de constipation et de problèmes gastriques.

En ce qui a trait à la vitamine D, Ostéoporose Canada recommande :

- à tous les adultes en bonne santé de moins de 50 ans de prendre un supplément de vitamine D de 400 à 1 000 UI par jour;
- à tous les adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément de vitamine D de 800 à 2 000 UI par jour;
- aux adultes de moi de 50 ans avec des troubles médicaux importants qui mettent en danger leur santé osseuse ou leur consommation de vitamine D de prendre de prendre des suppléments de vitamine D de 800 à 2 000 UI par jour.

Une consommation de vitamine D dépassant la quantité de 2 000 UI par jour devrait être prise à la seule condition d'être sous supervision médicale. Veuillez vous assurer de discuter de votre apport en vitamine D avec votre médecin, surtout si votre apport excède les recommandations faites par Ostéoporose Canada, tel que votre situation le démontre.

5. J'éprouve une intolérance au lait de vache et à la boisson de soya. Pourriez-vous parler de la boisson aux amandes?

Réponse : Si vous êtes incapable de tolérer les protéines contenues dans le lait ou dans les boissons de soya, vous devez trouver d'autres sources alimentaires de calcium. Santé Canada ne considère pas que la boisson aux amandes est un équivalent nutritionnel au lait de vache, car elle ne contient pas de protéines ou de calcium à moins qu'elle n'ait été fortifiée. Certaines boissons aux amandes et certaines boissons de riz sont enrichies de calcium. Toujours lire attentivement les étiquettes nutritionnelles pour vous en assurer. Une autre possibilité pour vous serait le lait de chèvre. Dans ce cas particulier, les conseils d'une diététiste pourraient vous aider.

Salade de tomates, fromage et pois chiches

Une recette de notre commanditaire, les Producteurs laitiers du Canada

Donne 4 portions

Ce qu'il vous faut :

2 tasses (500 ml) de tomates cerise, coupées en deux
1 tasse (250 ml) chacun de poivrons jaune et orange, en dés
3 1/2 oz (100 g) chacun de Mozzarella et Feta, en dés
2 tasses (500 ml) de pois chiches en conserve, égouttés
2 échalotes, finement hachées
1/4 tasse (60 ml) de basilic frais, haché
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron, frais
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
Sel
Poivre

Instructions :

Combiner avec précaution tomates, poivrons, fromages, pois chiches, échalotes et basilic. Mélanger le jus de citron et l'huile et verser sur la salade. Saler et poivrer au goût.

Pour obtenir des informations nutritionnelles ou des conseils culinaires, veuillez visiter le : <http://www.plaisirlaitiers.ca/recettes/salade-de-tomates-fromage-et-pois-chiches>

L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ OSSEUSE : LE CALCIUM, LA VITAMINE D ET PLUS MERCREDI, 23 MARS 2011 DE 14 H 30 à 16 H (HE)

Inscrivez-vous en ligne AUJOURD'HUI! Les places sont limitées.

Comment vous inscrire :

1. Accédez au site <http://www.meetview.com/oc20110323>
2. Cliquez sur « Enter Webcast Lobby » en haut de la page.
3. Inscrivez vos prénom, nom de famille, adresse courriel et code postal.
4. Cliquez sur « Register ».

Fuseaux horaires

HNP : 11 h 30 à 13 h
HNR : 12 h 30 à 14 h
HNC : 13 h 30 à 15 h
HNE : 14 h 30 à 16 h

HNA : 15 h 30 à 17 h

Histoire d'os : pour célébrer la St-Patrick...

Les Irlandais ont donné une cornemuse aux Écossais pour leur faire une blague, mais les Écossais n'ont toujours pas compris que c'était une blague.

Avis / renseignements

i. Assurez-vous de consommer des aliments riches en calcium (prenez des suppléments de calcium, si nécessaire), de faire les exercices appropriés et de prendre vos suppléments de calcium et de vitamine D. N'oubliez pas de prendre toute médication prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. VIVRE est publiée tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Pour obtenir une information à jour, visitez notre site Web www.osteoporsecanada.ca.

iii. « Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature ».

iv. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse rcpo@osteoporsecanada.ca. Vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.

VIVRE est commanditée par les Producteurs laitiers du Canada



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA