



Sources alimentaires de calcium et de vitamine D Food Sources of Calcium and Vitamin D

Pourquoi avez-vous besoin de calcium et de vitamine D?

Le calcium est l'un des minéraux dont vous avez besoin pour être en bonne santé. Le calcium est très important pour assurer la solidité et la bonne santé des os et des dents. Il contribue aussi au bon fonctionnement des muscles et des nerfs. La vitamine D vous aide à assimiler et à utiliser le calcium. Tous deux peuvent aussi entraîner d'autres bienfaits pour la santé, mais d'autres études doivent être menées à ce sujet.

De quelle quantité de calcium et de vitamine D avez-vous besoin?

Apport de calcium recommandé¹

Âge (hommes et femmes, à moins d'indications contraires)

0 à 6 mois	200 mg/jour
7 à 12 mois	260 mg/jour
1 à 3 ans	700 mg/jour
4 à 8 ans	1000 mg/jour
9 à 18 ans	1300 mg/jour
19 à 50 ans (femme)	1000 mg/jour
19 à 70 ans (homme)	1000 mg/jour
Plus de 50 ans (femme)	1200 mg/jour
Plus de 70 ans (homme)	1200 mg/jour

Apport de vitamine D recommandé¹

Âge (hommes et femmes)

Naissance à 1 an	400 UI/jour
1 à 70 ans	600 UI/jour
Plus de 70 ans	800 UI/jour

¹ Les personnes atteintes d'ostéoporose peuvent avoir besoin de plus de calcium et de vitamine D. Consultez votre médecin.

Quels aliments renferment du calcium?

Le lait maternel est ce qui convient le mieux pour répondre aux besoins en calcium de votre bébé. Le lait maternisé fournit du calcium aux bébés qui ne peuvent être allaités.

Le lait, le yogourt et le fromage sont très riches en calcium. Parmi les autres bonnes sources de calcium figurent le jus d'orange enrichi de calcium ainsi que les boissons au riz et au soya. Pour plus de renseignements, consultez le tableau Sources alimentaires de calcium ci-après.

Quels aliments renferment de la vitamine D?

Il n'existe que quelques bonnes sources alimentaires de vitamine D. Les aliments et les boissons enrichis comme le lait, les boissons au soya et la margarine constituent de bonnes sources de vitamine D. Vérifiez les étiquettes de ces aliments. Le poisson, le foie et le jaune d'œuf sont les seuls aliments qui contiennent de la vitamine D à l'état naturel.

Comme vous pourriez avoir de la difficulté à consommer assez de vitamine D seulement à partir des aliments, vous pourriez envisager de prendre un supplément qui en contient. La plupart des suppléments de vitamines en contiennent. Les bébés allaités de moins d'un an ont besoin de 400 UI de vitamine D sous forme de supplément chaque jour. Les personnes de plus de 50 ans ont besoin d'un apport supplémentaire en vitamine D et devraient prendre un supplément de 400 UI chaque jour.

Sources alimentaires de vitamine D

Aliment	Portion	Vitamine D (UI)
Lait	1 tasse	103
Boisson au riz ou au soya enrichie	1 tasse	88
Jus d'orange enrichi	1/2 tasse	53
Margarine enrichie	2 c. à thé	51
Jaune d'œuf	1	25
Hareng, cuit	75 g	162
Truite, cuite	75 g	210
Maquereau, cuit	75 g	81
Saumon de l'Atlantique, cuit	75 g	246
Saumon kéta, en conserve	75 g	168
Saumon rose, en conserve	75 g	435
Saumon rouge, en conserve	75 g	585
Sardines de l'Atlantique, en conserve	75 g	70
Sardines du Pacifique, en conserve	75 g	360
Thon pâle ou blanc, en conserve	75 g	44
Thon à nageoires jaunes (germon, ahi), cuit	75 g	105
Thon listao, cuit	75 g	381
Thon rouge, cuit	75 g	690

Que faire si vous ne consommez pas de produits laitiers?

Choisissez chaque jour une variété d'aliments contenant du calcium à l'aide de la liste ci-après. Planifiez

soigneusement vos choix alimentaires. Si vous avez de la difficulté à consommer la quantité recommandée de calcium et de vitamine D seulement à partir des aliments,

il est conseillé de combiner des sources alimentaires de calcium et de vitamine D et des suppléments qui en contiennent.

Sources alimentaires de calcium

Tableau de conversion

1 tasse = 250 mL	¾ tasse = 175 mL
½ tasse = 125 mL	¼ tasse = 60 mL

Produits laitiers	Portion	Calcium (mg)	Produits céréaliers	Portion	Calcium (mg)
Lait, entier, 2 %, 1 %, écrémé	1 tasse	291-324	Banique	1 moy. (37 g)	84
Lait évaporé	1/2 tasse	367	Avoine instantanée nature, sans sucre		
Babeurre	1 tasse	300-370	ajouté	1 sachet	82
Kéfir	1 tasse	267	Boissons exemptes de produits laitiers		
Fromage, dur	50 g	370 (en moy.)*	Boisson au riz ou au soya enrichie	1 tasse	319**
Fromage fondu à tartiner	4 c. à table	348	Jus d'orange enrichi de calcium et de vitamine D	1/2 tasse	185
Fromage fondu en tranche	50 g	276	Boisson au soya nature	1 tasse	98
Fromage cottage, 1 ou 2 %	1 tasse	156	**Comme le calcium ajouté se dépose parfois au fond du contenant, agitez-le bien avant de boire.		
Fromage cottage, à < 0,1%	1 tasse	51	Légumes (quantités en légumes cuits)		
Crème-dessert ou crème anglaise, faite avec du lait	1/2 tasse	150	Feuilles de navet	1/2 tasse	104
Yogourt nature	3/4 tasse	290 (en moy.)*	Chou de Chine/pak-choï	1/2 tasse	84
Yogourt aux fruits	3/4 tasse	233 (en moy.)*	Gombo	1/2 tasse	65
Yogourt glacé, consistance molle	1/2 tasse	110	Feuilles de moutarde	1/2 tasse	55
Crème glacée	1/2 tasse	97	Chou vert frisé	1/2 tasse	49
			Brocoli chinois/borécole	1/2 tasse	46
			Brocoli	1/2 tasse	33
*La teneur en calcium varie, vérifiez l'étiquette.			Fruit		
Légumineuses et produits dérivés			Orange	1 moyenne	52
Tofu, mi-ferme ou ferme, fait avec du sulfate de calcium	150 g	347	Autres		
Tofu, ferme ou extra-ferme, fait avec du sulfate de calcium et du chlorure de magnésium	150 g	234	Mélasses verte	1 c. à table	179
Haricots blancs	3/4 tasse	119	Aliments asiatiques		
Petits haricots blancs	3/4 tasse	93	Poisson séché, éperlan	35 g	560
Haricots noirs	3/4 tasse	75	Fleur d'hémorocalle	100 g	301
Haricots pinto, pois chiches	3/4 tasse	58	Tempeh, cuit	100g	96
Noix et graines			Nostoc (algue) séché	10g	88-122
Tahini (beurre de graines de sésame)	2 c. à table	130	Caillé de soya, semi-mou	100 g	308
Amandes grillées à sec	1/4 tasse	93	Peau de lait de soya, séchée en bâtonnets	100 g	77
Beurre d'amande	2 c. à table	88	Algues de mer, wakamé, crue	1/2 tasse	63
Graines de sésame sèches	1/4 tasse	50	Algues de mer, sèche (agar)	1/2 tasse	50
Viande, poisson et volaille					
Sardines de l'Atlantique, en conserve avec les arêtes	75 g	286			
Sardines du Pacifique, en conserve avec les arêtes	75 g	180			
Saumon, en conserve avec les arêtes	75 g	208			

Pour plus de renseignements, consultez les HealthLink BC Files (fiches santé de la C.-B.) suivantes :

[#69c Baby's First Foods](#)

[#68k Vitamin and Mineral Supplements for Adults](#)

Pour plus de renseignements sur la nutrition, composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.