



Les aliments sources de calcium et de vitamine D

Food Sources of Calcium and Vitamin D

Que sont le calcium et la vitamine D?

Le calcium fait partie des nombreux minéraux dont vous avez besoin pour être en bonne santé. Le calcium est très important car il contribue à la solidité et à la résistance des os et des dents. Il aide également au bon fonctionnement des muscles et des nerfs. De plus, le calcium peut vous aider à contrôler votre poids et votre tension artérielle et peut jouer un rôle dans la prévention du cancer du côlon. La vitamine D vous aide à absorber et à utiliser le calcium et possède d'autres avantages pour la santé.

De quelles quantités de calcium et de vitamine D ai-je besoin?

Apport recommandé en calcium¹

Âge (homme et femme)	
0 à 6 mois	210 mg/jour
7 à 12 mois	270 mg/jour
1 à 3 ans	500 mg/jour
4 à 8 ans	800 mg/jour
9 à 19 ans	1 300 mg/jour
19 à 50 ans	1 000 mg/jour
Au-delà de 50 ans	1 200 mg/jour

Apport recommandé en vitamine D¹

Âge (homme et femme)	
0 à 1 an	400 UI/jour
1 à 50 ans	200 UI/jour
51 à 70 ans	400 UI/jour
Au-delà de 70 ans	600 UI/jour

¹ Les personnes qui ont de l'ostéoporose peuvent avoir besoin de plus de calcium et de vitamine D. Vérifiez avec votre médecin.

Quels aliments contiennent du calcium?

L'allaitement est le meilleur moyen de satisfaire le besoin en calcium de votre bébé. Le lait maternisé fournit du calcium aux bébés qui ne peuvent être allaités.

Les produits laitiers sont très riches en calcium, en particulier le lait, le yaourt et le fromage. Parmi les autres sources importantes de calcium, on trouve les jus d'orange enrichis en calcium, ainsi que les boissons au riz et au soja. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le tableau des aliments sources de calcium ci-dessous.

Quels aliments contiennent de la vitamine D?

Il existe seulement un nombre limité d'aliments sources de vitamine D. Les aliments et les boissons enrichis comme le lait, les boissons au soja 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 naturellement de la vitamine D.

Si vous ne consommez pas souvent des aliments enrichis en vitamine D, vous devriez envisager de prendre un complément en vitamine D. La plupart des compléments vitaminés contiennent de la vitamine D. Les bébés allaités de moins d'un an ont besoin de 400 UI de vitamine D sous forme de complément chaque jour. Les personnes de plus de 50 ans ont besoin d'un apport en vitamine D supplémentaire et devraient prendre 400 UI sous forme de complément chaque jour.

Aliments sources de vitamine D

Aliment	Portion	Vitamine D (UI)
Lait	1 tasse	100
Boisson au riz ou au soja enrichie	1 tasse	80
Jus d'orange enrichi	1/2 tasse	45
Margarine enrichie	2 cuillérées à café	51
Jaune d'œuf	1	25
Hareng ou truite cuits	75 g	156
Maquereau cuit	75 g	80
Saumon de l'Atlantique cuit	75 g	225
Saumon en conserve ou cuit*	75 g	608
Sardines de l'Atlantique en conserve	75 g	70
Sardines du Pacifique en conserve	75 g	360
Thon léger ou blanc en conserve	75 g	41
Thon pâle en conserve (albacore, ahi)	75 g	105
Thon listao cuit	75 g	381
Thon rouge cuit	75 g	690

* comprend le quinnat, le coho, le saumon rose, le saumon rouge

Que faire si je ne consomme pas de produits laitiers?

Chaque jour, choisissez une variété d'aliments parmi la liste de produits sources de calcium ci-dessous. Préparez

vos choix d'aliments avec soin. Si vous avez de la difficulté à arriver à la quantité recommandée de calcium et de vitamine D uniquement avec les aliments, vous pouvez associer des compléments vitaminés aux aliments sources de calcium et de vitamine D.

Aliments sources de calcium

Produits laitiers	Portion	Calcium (mg)
Lait enrichi en calcium	1 tasse	430
Lait entier écrémé à 2 % et à 1 %	1 tasse	300
Lait condensé	1/2 tasse	367
Fromage ferme	50 g	360 (en moyenne)*
Fromage fondu à tartiner	4 cuillérées à soupe	348
Fromage reconstitué en tranches	50 g	276
Fromage cottage à 1 ou 2 %	2 tasses	310
Fromage cottage < à 0,1 %	2 tasses	156
Yaourt nature	3/4 tasse	290 (en moyenne)*
Yaourt aux fruits	3/4 tasse	233 (en moyenne)*
Yaourt glacé, crème glacée molle	1 tasse	218
Crème glacée	1 tasse	194
*la teneur en calcium varie, vérifiez l'étiquette		
Haricots et légumes secs		
Tofu mi-ferme ou ferme fait avec du sulfate de calcium	150 g	347
Tofu ferme fait avec du sulfate de calcium et du chlorure de magnésium	150 g	234
Haricots blancs	3/4 tasse	119
Petits haricots blancs	3/4 tasse	93
Petits haricots noirs	3/4 tasse	75
Haricots pinto, pois chiches	3/4 tasse	58
Noix et graines		
Tahini (beurre de graines de sésame)	2 cuillérées à soupe	130
Amandes sèches grillées	1/4 tasse	93
Beurre d'amande	2 cuillérées à soupe	88
Graines de sésame sèches	1/4 tasse	50
Viande, poisson et volaille		
Sardines de l'Atlantique en conserve avec arêtes	75 g	286
Sardines du Pacifique en conserve avec arêtes	75 g	180
Saumon en conserve avec arêtes	75 g	208
Céréales		
Bannique	1 moyenne	84

	Portion	Calcium (mg)
Avoine instantanée ordinaire sans sucre ajouté	1 sachet	165

Boissons ne contenant pas de produits laitiers

Boisson au riz ou au soja enrichie	1 tasse	319**
Jus d'orange enrichi au calcium et à la vitamine D	1/2 tasse	165
Boisson au soja ordinaire	1 tasse	110

**le calcium ajouté tombe parfois au fond du récipient ; secouez bien avant de boire

Légumes (toutes les mesures sont données pour les légumes cuits)

Feuilles de navet	1/2 tasse	104
Chou chinois/bok choy	1/2 tasse	84
Okra congelé	1/2 tasse	65
Feuilles de moutarde	1/2 tasse	55
Kale	1/2 tasse	49
Brocoli chinois (gai lan)	1/2 tasse	46
Rutabaga	1/2 tasse	43
Brocoli	1/2 tasse	33

Fruit

Orange	1 de taille moyenne	52
--------	---------------------	----

Autres

Cassonade	1 tasse	198
Mélasses verte	1 cuillérée à soupe	179
Mélasses ordinaire	1 cuillérée à soupe	44

Produits asiatiques

Poisson sec, éperlan	35 g	560
Bloc de caillé de soja demi-mou	100 g	308
Fleur d'hémérocalce	100 g	303
Concombre de mer frais	100 g	285
Film de lait de soja en bâton	100 g	77
Algues de mer wakamé crues	1/2 tasse	63
Algues de mer sèches (agar)	1/2 tasse	50
Fatchoy séché	1/4 tasse	50
Film de lait de soja séché	100 g	48
Soupe à l'os bouilli	1/2 tasse	négligeable

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

[N° 69c Les premiers aliments de bébé](#)

[N° 68k Les compléments en vitamines et minéraux pour les adultes](#)

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

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.