



Les aliments sources 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 éléments dont vous avez besoin pour des os solides. Nous avons besoin d'aliments contenant du calcium parce que, tout au long de notre vie, nos os peuvent se casser et doivent se reconstruire.

Votre corps a besoin de vitamine D pour favoriser l'absorption du calcium. Elle peut également jouer d'autres rôles et contribuer à prévenir ou à gérer certaines maladies chroniques.

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

Apport quotidien de calcium recommandé :

Âge	Homme	Femme
De 0 à 6 mois	200 mg	200 mg
De 7 à 12 mois	260 mg	260 mg
De 1 à 3 ans	700 mg	700 mg
De 4 à 8 ans	1000 mg	1000 mg
De 9 à 18 ans	1300 mg	1300 mg
De 19 à 50 ans	1000 mg	1000 mg
De 51 à 70 ans	1000 mg	1200 mg
Plus de 70 ans	1200 mg	1200 mg

mg = milligramme

Apport quotidien de vitamine D recommandé :

Âge	Homme	Femme
De 0 à 1 an	400 UI	400 UI
De 1 à 70 ans	600 UI	600 UI
Plus de 70 ans	800 UI	800 UI

UI = unité internationale

Il se peut que les patients prenant certains médicaments ou souffrant de certains troubles, comme l'ostéoporose, aient des besoins différents en calcium ou en vitamine D. Ils devraient consulter leur fournisseur de soins de santé.

Quels aliments contiennent du calcium?

Le calcium est présent en petites quantités dans beaucoup d'aliments. Parmi les aliments riches en calcium, on compte le lait, la boisson de soya enrichie, le yogourt et le tofu fait avec du sulfate de calcium. Les noix, les graines, les légumineuses et légumes verts constituent également des sources de calcium. L'étiquette, le cas échéant, présente le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) de l'aliment en calcium. Les aliments dont la VQ est égale ou supérieure à 15 % contiennent beaucoup de calcium.

Quels aliments contiennent de la vitamine D?

Seule une poignée d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D : le poisson, le foie et le jaune d'œuf. La majeure

partie de la vitamine D que nous consommons provient d'aliments auxquels on a ajouté cette vitamine. Au Canada, la loi oblige les distributeurs à enrichir le lait de vache et la margarine de vitamine D. D'autres aliments, dont le yogourt et la boisson de soya, peuvent également contenir de la vitamine D ajoutée. Vérifiez le % VQ sur l'étiquette pour connaître leur teneur en vitamine D le cas échéant. Les aliments dont la VQ est égale ou supérieure à 15 % contiennent beaucoup de vitamine D.

Est-il recommandé de prendre des suppléments?

Utilisez le tableau des sources alimentaires ci-dessous pour connaître l'apport de votre alimentation en calcium et en vitamine D. Si vous n'en consommez pas assez, essayez d'ajouter à votre régime des sources alimentaires de ces deux éléments nutritifs. Si vous éprouvez des difficultés à en consommer une dose suffisante à vos repas, vous pouvez prendre des suppléments. Posez à votre fournisseur de soins de santé toute question que vous pouvez avoir sur le type ou la quantité de suppléments qui vous convient.

Deux groupes de personnes devraient prendre un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D :

- Les bébés, les jeunes enfants au sein et ceux à qui on donne aussi du lait maternisé
- Les adultes de plus de 50 ans

Sources alimentaires de vitamine D

Aliment	Portion	Q ^{té} de vitamine D
Jaune d'œuf cuit	1 œuf	32 UI
Hareng cuit	75 g	161 UI
Maquereau bleu cuit	75 g	78 UI
Margarine	10 ml	60 UI
Lait	250 ml	103 UI
Saumon de l'Atlantique sauvage cuit	75 g	245 UI
Saumon kéta en conserve	75 g	202 UI
Saumon rose en conserve	75 g	435 UI
Saumon rouge en conserve	75 g	557 UI
Sardines de l'Atlantique en conserve	75 g	70 UI
Boisson de soya non sucrée enrichie	250 ml	87 UI
Truite cuite	75 g	148 UI
Thon rouge cuit	75 g	219 UI
Thon pâle ou blanc en conserve	75 g	36 UI
Thon à nageoires jaunes (germon, ahi), cuit	75 g	106 UI

Sources alimentaires de calcium

Aliment	Portion	Q ^{te} de calcium
Lait et produits laitiers		
Babeurre	250 ml ou 1 tasse	300 mg
Fromage dur	50 g	370 mg*
Fromage cottage 1 %	250 ml ou 1 tasse	146 mg
Kéfir	250 ml ou 1 tasse	267 mg
Lait évaporé	125 ml ou ½ tasse	367 mg
Lait entier, 2 %, 1 %, écrémé	250 ml ou 1 tasse	De 291 à 316 mg
Yogourt	175 g ou ¾ tasse	272 mg*
Noix, graines et légumineuses		
Beurre d'amande	30 ml ou 2 c. à s.	113 mg
Amandes séchées rôties	60 ml ou ¼ tasse	94 mg
Haricots noirs cuits	175 ml ou ¾ tasse	34 mg
Pois chiches cuits	175 ml ou ¾ tasse	59 mg
Haricots blancs cuits	175 ml ou ¾ tasse	93 mg
Haricots pinto cuits	175 ml ou ¾ tasse	58 mg
Graines de sésame séchées	60 ml ou ¼ tasse	23 mg
Tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml ou 2 c. à s.	130 mg
Haricots blancs cuits	175 ml ou ¾ tasse	119 mg
Aliments et boissons à base de soya		
Boisson de soya non sucrée enrichie	250 ml ou 1 tasse	318 mg
Boisson de soya non sucrée ordinaire	250 ml ou 1 tasse	65 mg
Soya, cottage	150 g	282 mg
Tempeh cuit	150 g	144 mg
Tofu fait avec du sulfate de calcium	150 g	525 mg
Fruits et légumes		
Brocoli bouilli égoutté	125 ml ou ½ tasse	33 mg
Brocoli chinois cuit	125 ml ou ½ tasse	46 mg
Pak-choï bouilli égoutté	125 ml ou ½ tasse	84 mg
Chou frisé bouilli égoutté	125 ml ou ½ tasse	49 mg
Feuilles de moutarde bouillies égouttées	125 ml ou ½ tasse	87 mg
Gombo bouilli égoutté	125 ml ou ½ tasse	65 mg
Orange	1 de taille moyenne	52 mg
Feuilles de navet bouillies égouttées	125 ml ou ½ tasse	104 mg
Autre		
Mélasses verte	15 ml ou 1 c. à s.	179 mg
Poisson séché, éperlan	35 g	560 mg
Saumon rose en conserve avec arêtes	75 g	212 mg
Sardines de l'Atlantique en conserve avec arêtes	75 g	286 mg
Algues (agar) séchées	125 ml ou ½ tasse	50 mg
Wakamé cru	125 ml ou ½ tasse	63 mg

ml = millilitre, g = gramme, c. à s. = cuillère à soupe, mg = milligramme

*Le contenu en calcium peut varier, vérifiez l'étiquette