



# 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 qu'au long de notre vie, nos os peuvent se casser et doivent se reconstruire.

Consommer des aliments contenant du calcium aide à garder des os solides. Les os fragiles sont plus susceptibles de se fracturer ou de se casser. Votre corps a besoin de vitamine D pour favoriser l'absorption du calcium.

La vitamine D peut également jouer d'autres rôles quant à certains autres aspects de votre santé, notamment l'immunité, la santé cardiovasculaire, la prévention du cancer et plus encore. Cependant, nous ne comprenons pas encore tout à fait les relations de cause à effet observées.

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

#### Apport quotidien de calcium recommandé

Âge	Hommes	Femmes
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	1 000 mg	1 000 mg
De 9 à 18 ans	1 300 mg	1 300 mg
De 19 à 50 ans	1 000 mg	1 000 mg
De 51 à 70 ans	1 000 mg	1 200 mg
70 ans ou plus	1 200 mg	1 200 mg

mg = milligramme

#### Apport quotidien de vitamine D recommandé

Âge	Hommes	Femmes
De 0 à 1 an	400 UI	400 UI
De 1 à 70 ans	600 UI	600 UI
70 ans ou plus	800 UI	800 UI

UI = unité internationale

### 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, le yogourt et les boissons enrichies de calcium comme le jus d'orange enrichi et les boissons à base végétale. Le fromage est aussi une bonne source de calcium. L'étiquette, le cas échéant, présente le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) de l'aliment en calcium. Les aliments dont la valeur quotidienne est égale ou supérieure à 15 % contiennent beaucoup de calcium. Reportez-vous au tableau des sources alimentaires de calcium pour les aliments jamais étiquetés qui contiennent du calcium.

### Quels aliments contiennent de la vitamine D?

Très peu d'aliments contiennent de la vitamine D. Les aliments dont la teneur en vitamine D est élevée comprennent le poisson, le foie et le jaune d'œuf.

Les aliments et les boissons contenant de la vitamine D ajoutée sont d'excellentes sources de vitamine D. Le lait de vache contient traditionnellement de la vitamine D ajoutée. Le jus d'orange enrichi, la margarine et un grand nombre de boissons à base végétale en contiennent également. Pour tout autre aliment, surveillez la mention « Enrichi de vitamine D ». Les aliments fortifiés ou enrichis sont des aliments auxquels on ajoute des nutriments particuliers.

### Est-il recommandé de prendre un supplément de vitamine D?

Utilisez le tableau des sources alimentaires de vitamine D pour connaître l'apport de votre alimentation en vitamine D. Vous pourriez avoir de la difficulté à en consommer assez à partir des seuls aliments. Vous pouvez prendre un supplément de vitamine D (dose unique) ou un supplément multivitaminique contenant de la vitamine D.

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 doivent prendre un supplément de vitamine D de 400 UI;
- les adultes de plus de 50 ans.

### Est-il recommandé de prendre un supplément de calcium?

Utilisez la liste d'aliments figurant dans le tableau des Sources alimentaires de calcium pour vous aider à choisir une variété d'aliments correspondant à vos besoins en calcium. Si vous avez de la difficulté à consommer assez de calcium à partir des seuls aliments, discutez avec votre professionnel de santé du type et de la quantité de supplément qui vous convient.

### Sources alimentaires de vitamine D

Aliment	Portion	Quantité de vitamine D
Lait	250 ml	103 UI
Boisson au riz ou au soja enrichie	250 ml	87 UI
Jus d'orange enrichi	125 ml	100 UI
Margarine enrichie	10 ml	60 UI
Jaune d'œuf	1 œuf	32 UI
Hareng, cuit	75 g	161 UI
Truite, cuite	75 g	148 UI
Maquereau, cuit	75 g	81 UI
Saumon de l'Atlantique, 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
Thon, pâle ou blanc, en conserve	75 g	36 UI
Thon à nageoires jaunes (germon, ahi), cuit	75 g	106 UI
Thon rouge, cuit	75 g	219 UI

## Sources alimentaires de calcium

Aliment	Portion	Quantité de calcium
Lait entier, 2 %, 1 %, écrémé	250 ml ou 1 tasse	De 291 à 316 mg
Lait, évaporé	125 ml ou ½ tasse	367 mg
Babeurre	250 ml ou 1 tasse	300 mg
Kéfir	250 ml ou 1 tasse	267 mg
Fromage, dur	50 g	370 mg*
Fromage fondu à tartiner	60 ml ou 4 c. à s.	263 mg
Fromage fondu en tranche	50 g	287 mg
Fromage cottage, 1 ou 2 %	250 ml ou 1 tasse	146 mg
Crème dessert ou crème anglaise, faite avec du lait	125 ml ou ½ tasse	142 mg
Yogourt, nature	175 g ou ¾ tasse	272 mg*
Yogourt aux fruits	175 g ou ¾ tasse	206 mg*
Yogourt glacé, consistance molle	125 ml ou ½ tasse	92 mg
Crème glacée	125 ml ou ½ tasse	76 mg
Tofu, mi-ferme ou ferme, fait avec du sulfate de calcium	150 g	525 mg
Haricots blancs, cuits	175 ml ou ¾ tasse	119 mg
Haricots blancs, cuits	175 ml ou ¾ tasse	93 mg
Haricots noirs, cuits	175 ml ou ¾ tasse	34 mg
Haricots pinto, cuits	175 ml ou ¾ tasse	58 mg
Pois chiches, cuits	175 ml ou ¾ tasse	59 mg
Tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml ou 2 c. à s.	130 mg
Amandes, grillées à sec	60 ml ou ¼ tasse	94 mg
Beurre d'amande	30 ml ou 2 c. à s.	113 mg
Graines de sésame, séchées	60 ml ou ¼ tasse	23 mg
Sardines de l'Atlantique, en conserve avec les arêtes	75 g	286 mg
Saumon, en conserve avec les arêtes	75 g	212 mg
Boisson au riz ou au soja enrichie	250 ml ou 1 tasse	318 mg
Jus d'orange enrichi	250 ml ou 1 tasse	310 mg
Boisson au soja nature	250 ml ou 1 tasse	65 mg
Feuilles de navet, bouillies, égouttées	125 ml ou ½ tasse	104 mg
Pak-choï, bouilli, égoutté	125 ml ou ½ tasse	84 mg
Gombo, bouilli, égoutté	125 ml ou ½ tasse	65 mg
Feuilles de moutarde, bouillies, égouttées	125 ml ou ½ tasse	87 mg
Chou frisé, bouilli, égoutté	125 ml ou ½ tasse	49 mg
Brocoli chinois, cuit	125 ml ou ½ tasse	46 mg
Broccoli, bouilli, égoutté	125 ml ou ½ tasse	33 mg
Orange	1 moyenne	52 mg
Mélasses verte	15 ml ou 1 c. à s.	179 mg
Poisson séché, éperlan	35 g	560 mg
Tempeh, cuit	150 g	144 mg
Soja, cottage	150 g	282 mg
Algue marine, wakame, crue	125 ml ou ½ tasse	63 mg
Algue marine, sèche (agar)	125 ml ou ½ tasse	50 mg

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

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

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues..