

Femmes de plus de 50 ans : veillez à vos apports en calcium

Avec l'âge, la masse osseuse diminue, l'os devient moins solide et donc plus sensible aux fractures. Pour contribuer au maintien du tissu osseux, il est important de couvrir au quotidien vos besoins en calcium.

CALCIUM : FAITES LE POINT SUR VOS APPORTS QUOTIDIENS

Le test de Fardellone, ci-dessous, vous permet d'évaluer rapidement et simplement vos apports quotidiens en calcium.

Remplissez les cases bleues et calculez votre score total.

● Vous avez un score entre 1000 et 1200 mg :

Bravo ! Vos apports sont satisfaisants et proches des recommandations.

● Votre résultat est compris entre 700 et 1000 mg de calcium :

vos apports en calcium sont élevés mais non suffisants.

● Votre score est inférieur à 700 mg de calcium :

vos apports en calcium sont trop faibles au regard de vos besoins.

| | PAR JOUR | PAR SEMAINE | COEF MULTIPLI. | TOTAL |
|---|----------|-------------|----------------|-------|
| 1. Buvez-vous du lait ? Si oui, combien par jour : → Nombre de verres* → Nombre de bols * | | | x 180 x 300 | |
| 2. Mangez-vous des yaourts (naturels, aux fruits, aromatisés) ? Si oui, combien par jour ? | | | x 170 | |
| 3. Mangez-vous du fromage blanc ? Si oui, combien de pots de 100 g par semaine ? | | | x 14 | |
| 4. Mangez-vous des petits suisses naturels ou aromatisés ? Si oui → Combien de petits modèles par jour ? → Combien de grands modèles par jour ? | | | x 30 x 60 | |
| 5. Mangez-vous des crèmes desserts ou des entremets ? Si oui, combien par jour ? | | | x 100 | |
| 6. Mangez-vous des fromages fondus (type Kiri, St Moret, P'tit Louis...)? Si oui, combien de portions par semaine ? | | | x 5 | |
| 7. Mangez-vous du gruyère, emmental, beaufort, comté, edam ou gouda ? Si oui, combien de fois par semaine ? | | | x 40 | |
| 8. Mangez-vous de La vache qui rit, du camembert, reblochon ou autre fromage à pâte molle ? Si oui, combien de fois par semaine ? | | | x 17 | |
| 9. Mangez-vous de la viande ou du poisson tous les jours ? Si oui, combien de fois par jour ? | | | x 10 | |
| 10. Combien d'œufs mangez-vous en moyenne par semaine ? | | | x 4 | |
| 11. Combien de fois mangez-vous des frites par semaine ? | | | x 3 | |
| 12. Combien de fois mangez-vous des pommes de terre (à l'eau, vapeur, purée) par semaine ? | | | x 3 | |

| | PAR JOUR | PAR SEMAINE | COEF MULTIPLI. | TOTAL |
|---|----------|-------------|---|-------|
| 13. Combien de fois mangez-vous des pâtes ou de la semoule par semaine ? → Nature ou à la tomate → Avec du fromage râpé | | | x 1 x 10 | |
| 14. Combien de morceaux de pain ou de tartines mangez-vous en moyenne par jour ? | | | x 10 | |
| 15. Combien de fois mangez-vous des légumes (potage compris) par semaine ? | | | x 10 | |
| 16. Combien de fruits mangez-vous par semaine ? | | | x 4 | |
| 17. Combien de biscuits, gâteaux ou barres, mangez-vous par jour ? → Naturels, aux céréales, aux fruits → Au chocolat au lait → Enrichis en calcium | | | x 5 x 10 x 15 | |
| 18. Mangez-vous du chocolat au lait (ou blanc) ? Si oui, combien par semaine ? Nombre de barres (20 g) par semaine | | | x 6 | |
| 19. Mangez-vous du chocolat noir ? Si oui, combien par semaine ? Nombre de barres (20 g) par semaine | | | x 2 | |
| 20. Quel volume d'eau du robinet buvez-vous par jour ? Nombre de verres par jour* | | | x 15 | |
| 21. Buvez-vous de l'eau minérale naturelle ? Si oui, combien de verres* par jour ? → Volvic → Valvert → Badoit → Contrex → Evian → Perrier → Vichy St Yorre → Vittel → Hépar | | | x 2 x 10 x 30 x 73 x 12 x 22 x 13 x 30 x 83 | |
| 22. Buvez-vous du jus de fruit ? Si oui, combien de verres* par jour ? | | | x 10 | |
| 23. Buvez-vous des sodas ? Si oui, combien de verres* par jour ? | | | x 7 | |
| RATION CALCIQUE TOTALE : | | | | |

* un verre = 150 ml. * un bol = 250 ml.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER VOS APPORTS EN CALCIUM

À la ménopause, les besoins en calcium augmentent fortement pour atteindre 1200 mg par jour chez les femmes de plus de 55 ans. Couvrir ses besoins n'est pas toujours facile, c'est certain. Mais certains aliments contiennent plus de calcium que d'autres.

● *Les produits laitiers :*

Les produits laitiers sont les principaux vecteurs de calcium au sein de l'alimentation. Il est recommandé d'en consommer 3 à 4 par jour. Pensez à varier ceux que vous consommez : lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse... Vous avez l'embaras du choix !

● *Les eaux calciques :*

Certaines eaux minérales sont naturellement riches en calcium. Elles vous offrent ainsi une solution simple et pratique pour compléter efficacement vos apports.

● *D'autres aliments vecteurs de calcium :*

Même s'ils en contiennent moins, ils peuvent également contribuer aux apports : c'est le cas du pain (surtout le pain complet), des légumes secs, de certains fruits et légumes comme les épinards et les brocolis.

VOICI UN EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE, POUR UNE FEMME DE PLUS DE 55 ANS, PERMETTANT D'ATTEINDRE LA RECOMMANDATION DES 1200 MG DE CALCIUM PAR JOUR :

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| PETIT-DÉJEUNER | <ul style="list-style-type: none"> • un yaourt aux fruits • deux tranches de pain complet • deux clémentines | <p>Environ 60 % des apports nutritionnels conseillés en calcium</p> |
| DÉJEUNER | <ul style="list-style-type: none"> • une coupelle de tomates • une assiette de brocolis • une escalope de poulet • du riz basmati • un fromage blanc nature • une orange | |
| EN-CAS DE L'APRÈS-MIDI | <ul style="list-style-type: none"> • un kiwi | |
| DÎNER | <ul style="list-style-type: none"> • une soupe de légumes • une portion de camembert à 20% de MG • une tranche de pain complet • une compote de pommes | <p>Environ 40 % des apports nutritionnels conseillés en calcium</p> |
| EAU | <ul style="list-style-type: none"> • 1 litre d'eau minérale calcique (pour une eau minérale contenant environ 450 mg de calcium par litre) | |

Pensez également à la vitamine D. Elle permet en effet de faciliter la fixation du calcium sur les os. Les poissons gras (saumon...) en contiennent des quantités intéressantes.

Et n'oubliez pas de pratiquer une activité physique régulière. Trouvez le rythme et l'intensité qui vous conviennent mais évitez la sédentarité qui accentue la fragilité de l'os.