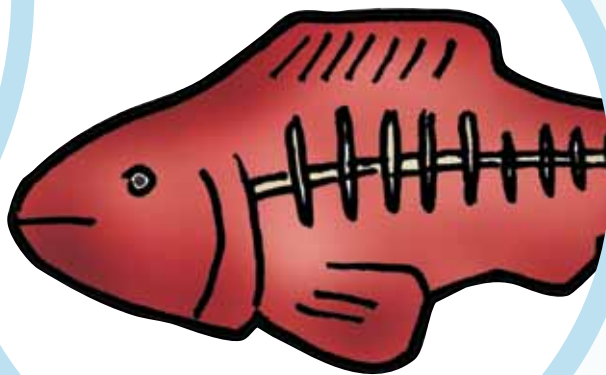


Des os en santé!

Pour tout savoir sur le calcium



Conseil

Les adultes devraient faire 30 minutes d'activité quotidienne; les enfants, 90 minutes!

Qu'est-ce que le calcium et pourquoi en a-t-on besoin?

Le calcium est un minéral indispensable à notre corps. Du nourrisson à la personne âgée, tout le monde a besoin de calcium pour avoir des os et des dents solides et pour les garder en santé. La vitamine D et l'activité physique contribuent également à la santé des os.

**Calcium
+ Vitamine D
+ autres éléments
nutritifs
+ activité physique
= des os en santé**



D'où vient le calcium?

Sources traditionnelles de calcium

- Filets de poisson avec la peau
 - Banique à base de poudre à pâte
 - Varech
 - Oseille et saule
 - Têtes de poisson
 - Soupes ou ragoûts d'os *
 - Os mous et spongieux *
- * Les os mous, bien cuits, sont de bonnes sources de calcium

(Source : Nutrition Fact Sheets Series, gouvernement du Nunavut, 2005)

Autres sources de calcium

Les produits laitiers contiennent énormément de calcium, de vitamine B, de vitamine D et de protéines – des aliments clés pour avoir des os et des dents en santé.

- Yogourt
- Lait
- Lait écrémé en poudre
- Fromage
- Lait évaporé
- Lait U.H.T.
- Saumon en conserve avec les os

Le saviez-vous...?

La poudre à pâte a une haute teneur en calcium. Faits avec ce produit, la banique, les biscuits ou les scones sont une bonne source de calcium. Augmentez davantage l'apport de calcium en ajoutant du lait en poudre!

Conseil

Pour vous-même ou pour vos enfants âgés de plus de 2 ans, utilisez des produits laitiers sans gras ou faibles en gras (ex. lait écrémé, lait 1 % ou 2 %). (Les bébés âgés de 1 à 2 ans ont besoin de lait entier.)

Pourquoi se soucier du calcium?

Beaucoup d'enfants, d'adultes et de personnes âgées qui vivent dans le Nord ont une carence en calcium. Or, peu importe l'âge, tout le monde a besoin de ce minéral, particulièrement les jeunes et les adultes âgés de plus de 50 ans.

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

C'est une maladie qui entraîne une plus grande fragilité des os et augmente les risques de fractures.



Quels sont nos besoins en calcium?

Tranche d'âge	Apport quotidien recommandé	
De 0 à 6 mois	210 mg	175 ml de lait maternel
De 6 à 12 mois	270 mg	225 ml de lait maternel
De 1 à 3 ans	500 mg	1 tasse (250 ml) de lait + 1 morceau de fromage
De 4 à 8 ans	800 mg	½ tasse (125 ml) de yogourt + ½ tasse (125 ml) de macaroni au fromage + ½ tasse (125 ml) de fèves au lard + 1 tasse (250 ml) de lait de soja
De 9 à 18 ans	1300 mg	¾ de tasse (185 ml) de yogourt aux fruits + 1 tasse (250 ml) de lasagne + 1 tasse (250 ml) de lait au chocolat + 1 tasse (250 ml) de soupe de têtes de poisson + 1 tasse (250 ml) de lait
De 19 à 50 ans	1000 mg	1 tranche moyenne de banique + 2 tranches de fromage + 1 tasse (250 ml) de chaudière de poisson + 1 tasse (250 ml) de chocolat chaud fait maison
51 ans et plus	1200 mg	½ tasse (125 ml) de gruau fait avec 1 tasse (250 ml) de lait chaud + 1 tasse (250 ml) de lait + 2 tranches de fromage + 1 tasse (250 ml) de brocoli cuit
Durant la grossesse	1000 mg	3 tasses (750 ml) de lait + ¼ de tasse (60 ml) d'amandes (une petite poignée)
Durant l'allaitement	1000 mg	¾ de tasse (185 ml) de yogourt aux fruits + 1 tasse (250 ml) de crème de tomate + 1 biscuit moyen fait avec de la poudre à pâte + 1 tasse (250 ml) de lait + 1 filet d'omble avec la peau

Source : Apports nutritionnels de référence (ANREF) pour le calcium, Académie nationale des sciences (ANS), 2004

Le saviez-vous...?

La vitamine D agit comme une clé qui déverrouille un mécanisme. Votre corps a besoin d'un apport suffisant en vitamine D pour que le calcium puisse pénétrer dans les os et les fortifier. Le poisson et le lait sont d'excellentes sources de vitamine D.

Le saviez-vous...?

1/3 de tasse (85 ml) de lait écrémé en poudre contient 300 mg de calcium et 100 UI de vitamine D. On trouve les mêmes quantités dans 1 tasse de lait frais, de lait U.H.T. ou de lait de soja.

Recette de lait évaporé

Donne une quantité égale à une boîte de conserve de 12 onces (354 ml)

1 1/3 tasse (315 ml) d'eau
1 tasse (250 ml) de lait écrémé en poudre

Mélanger l'eau et le lait en poudre dans un pot ou un bol en verre. Bien secouer ou brasser.

1/2 tasse (125 ml) de lait évaporé = 338 mg de calcium

Recette de lait écrémé

Donne une portion

5 c. à table (85 ml) de lait écrémé en poudre

1 tasse (250 ml) d'eau froide

Bien mélanger les ingrédients. S'en servir dans les recettes, réfrigérer avant de boire ou conserver au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure. Conserver le lait en poudre dans un endroit frais et sec.



Offrez-vous une journée riche en calcium!

Aliments préparés	Une portion	Apport moyen en calcium (mg)
Lasagne	1 tasse (250 ml)	285
Pizza au fromage, 12 po	1/4 de pizza	234
Banique (fait avec de la poudre à pâte)	4 po de diamètre	220
Crêpes faites avec du lait ou du lait écrémé en poudre	3 moyennes	185
Soupes faites avec du lait (p. ex. chaudière de poisson, crème de tomate, crème de champignon, etc.)	1 tasse (250 ml)	165
Pouding	1/2 tasse (125 ml)	155
Soupe de têtes de poisson	1 tasse (250 ml)	150
Macaroni au fromage (Kraft), du commerce	1 tasse (250 ml)	150

Autres aliments riches en calcium

Aliments	Une portion	Apport moyen en calcium (mg)
Lait, évaporé	1/2 tasse (125 ml)	350
Fromage cheddar	50 g (environ 2 tranches)	350
Lait, écrémé, 1 % ou 2 %, lait U.H.T., lait au chocolat ou aromatisé, lait de soja	1 tasse (250 ml)	300
Lait en poudre, non dilué	5 c. à soupe (75 ml)	300
Yogourt aux fruits	3/4 tasse (190 ml)	240
Saumon en conserve avec les os	1/2 boîte (105 g)	235
Yop	1 bouteille (200 ml)	200
Palourdes	1/2 tasse (125 ml)	140
Amandes	1/4 tasse (~19 noix)	95
Crème glacée	1/2 tasse (125 ml)	90
Filet d'omble avec la peau	1 filet	90
Saule réticulé, cru	1 tasse (250 ml)	80
Fèves au lard	1/2 tasse (125 ml)	75
Fromage cottage, 1 % ou 2 %	1/2 tasse (125 ml)	75
Varech (kombu), cru	1/2 tasse (125 ml)	60
Saule arctique, cru	1 tasse (250 ml)	55
Brocoli, cuit	1/2 tasse (125 ml)	35

Le saviez-vous...?

Le lait écrémé en poudre est un excellent substitut du lait qu'on utilise dans les recettes ou pour boire. Il est tout aussi nutritif que le lait ordinaire, il coûte moins cher et se conserve plus longtemps.

Le saviez-vous...?

Il faut 5 tasses (1,25 l) de brocoli cuit pour obtenir la même quantité de calcium que dans 1 tasse (250 ml) de lait.

Le saviez-vous...?

Le lait U.H.T. est stérilisé à plus haute température que le lait ordinaire, ce qui lui confère une longue durée de conservation avant ouverture (de 3 à 6 mois — consultez l'emballage) et il est tout aussi nutritif que le lait ordinaire.

Conseil

Chaque repas et chaque collation devraient contenir au moins une portion de produit laitier ou un aliment riche en calcium.



Autres suggestions

- Sachez reconnaître les aliments à haute teneur en calcium
- Ayez toujours en réserve des aliments riches en calcium
- Habituez-vous à servir les portions recommandées dans les tableaux du présent livret
- Consultez les guides alimentaires suivants :
 - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
 - Guide alimentaire canadien — Premières Nations, Inuit et Métis
 - Guide alimentaire du Nunavut (en anglais)
- Consommez toujours un aliment à haute teneur en calcium à l'occasion des repas ou des collations
- Économisez en achetant du lait écrémé en poudre plutôt que du lait liquide pour cuisiner, pour préparer vos recettes ou simplement pour boire

Offrez-vous un repas ou une collation riche en calcium

Chaque repas devra comprendre au moins une des suggestions suivantes :

Déjeuner

- Céréale avec lait
- Yogourt et granola
- Banique et beurre d'arachides
- Gruau ou crème de blé avec du lait ou du lait écrémé en poudre

Collation

- Mangez un peu de yogourt aux fruits
- Buvez du lait ou du lait de soja à saveur de chocolat ou de fraise
- Ajoutez des fruits à du fromage cottage

Dîner

- Ajoutez du fromage dans votre sandwich
- Saupoudrez de fromage vos soupes, vos salades ou vos plats principaux
- Servez-vous un verre de lait ordinaire, de lait U.H.T., de lait de soja fortifié ou une boisson au yogourt
- Mangez les restes de pizza ou de macaroni au fromage
- Ajoutez du lait ou du lait écrémé en poudre à vos soupes crémeuses en conserve
- Faites une bonne quantité de soupe de têtes de poisson

Collation

- Confectionnez une trempette à base de yogourt pour vos fruits ou légumes

- Mélangez des fruits, de la glace et du lait, du lait écrémé en poudre ou du yogourt pour préparer une boisson fouettée aux fruits
- Servez des morceaux de fromage coupés en cube avec des craquelins ou des fruits tranchés

Souper

- Offrez du lait, une préparation moitié-moitié (lait et lait écrémé en poudre) ou du lait de soja de préférence à d'autres boissons
- Servez du brocoli, du saule réticulé ou des fèves au lard
- Faites pocher des morceaux de poisson avec la peau jusqu'à ce que les os soient mous
- Accompagnez les soupes et les ragoûts de banique
- Faites une chaudière de poisson ou de fruits de mer et ajoutez-y du lait

Collation

- Offrez des poudings faits maison
- Confectionnez un parfait en utilisant des fruits et du yogourt que vous disposerez en couches successives
- Servez du chocolat chaud fait avec du lait



Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?

L'intolérance au lactose ne constitue pas une allergie alimentaire; d'ailleurs, la plupart des personnes qui en souffrent peuvent quand même consommer des produits laitiers. Les personnes intolérantes au lactose ne fabriquent pas suffisamment d'enzymes digestives (lactase) pour réussir à scinder le lactose (sucre naturel contenu dans les produits laitiers). Les symptômes les plus courants de l'intolérance au lactose sont : des gaz, des ballonnements, des crampes abdominales et de la diarrhée.

* Si vous croyez qu'un membre de votre famille ou vous-même êtes intolérant au lactose, consultez votre médecin pour vous en assurer.

Si vous avez une intolérance au lactose :

- Essayez de trouver quels sont les produits laitiers qui vous causent le moins de troubles digestifs et quelle quantité vous pouvez absorber
 - Faites des essais en absorbant seulement de petites quantités de produits laitiers à la fois, et augmentez progressivement ces quantités jusqu'à l'apparition des symptômes
- Consommez un produit laitier seulement avec d'autres aliments
- Buvez du lait en petite quantité à la fois
- Achetez du lait sans lactose, du lait de soja ou du lait de riz fortifié
- Si vous ne tolérez aucun produit laitier, consultez une diététiste ou un médecin



Chaudrée de poisson

Donne 8 portions

3 tasses (750 ml) d'eau (plus, au besoin, pour couvrir les légumes)

1 tasse (250 ml) de lait écrémé en poudre*

2 ½ lb (1,25 kg) de filets d'omble ou de saumon, coupés en morceaux de la grosseur d'une bouchée

½ lb (225 g) de bacon, coupé en petits morceaux

3 tasses (750 ml) de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux de ½ po

3 grosses carottes, coupées en rondelles

2 oignons moyens, hachés

3 branches de céleri, coupées en rondelles

1 c. thé de sel

1 c. thé de poivre

Facultatif :

1 c. thé de thym

1 c. thé de jus de citron

½ tasse (125 ml) de persil frais, haché finement ou ¼ tasse de persil séché

***Nota : au lieu du lait écrémé en poudre, on peut utiliser 3 tasses (750 ml) de lait ordinaire, de lait U.H.T., de lait de soja ou de lait évaporé.**

1. Mélanger les 3 tasses d'eau et le lait en poudre dans un récipient en verre ou une tasse à mesurer, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Réserver.
2. Dans une poêle, faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter le gras (en conserver 2 c. à table), puis émietter les tranches de bacon. Réserver.
3. Dans une grande marmite, faire revenir les oignons dans 2 c. à table de gras de bacon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Incorporer les pommes de terre, les carottes et le céleri. Ajouter de l'eau pour couvrir les légumes. Amener à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres (env. de 10 à 15 minutes).
5. Ajouter le poisson et laisser mijoter jusqu'à cuisson presque complète (env. 10 minutes).
6. Ajouter le sel et le poivre. Si désiré, ajouter aussi le thym, le jus de citron ainsi que le persil.
7. Ajouter le lait et chauffer jusqu'à ce que le tout soit chaud, mais ne pas faire bouillir.
8. Servir dans des bols et saupoudrer avec les petits morceaux de bacon.

Une portion (1 tasse ou 250 ml) = 160 mg de calcium et 304 UI de vitamine D

Source : Adaptation de la recette The Cravers (Cape Dorset), Prenatal Nutrition Workshop Cookbook, T. N.-O., 1997

Banique cuite au four

Donne 12 tranches

4 tasses (1 l) de farine (moitié farine blanche et moitié farine de blé entier)

3 c. à table de poudre à pâte

1 tasse (250 ml) d'eau mélangée avec 1/3 de tasse (85 ml) de lait écrémé en poudre

1 c. à thé de sel

¼ tasse (60 ml) d'huile végétale (ex. huile de canola)

1 ½ - 2 tasses (de 350 à 500 ml) d'eau

1 tasse de fruits (abricots secs tranchés, raisins, canneberges, etc.)

Mélanger les ingrédients secs. Incorporer l'huile et brasser. Ajouter l'eau, puis les fruits. Former la pâte. Cuire à 375 °F durant environ 35 minutes.

Une tranche de banique = 141 mg de calcium et 10 UI de vitamine D

Source : Nutrition Fact Sheets, ministère de la Santé et des Services sociaux du Nunavut, 2005

Ressources supplémentaires en alimentation

www.gov.nu.ca

www.hlthss.gov.nt.ca

www.hss.gov.yk.ca

www.nichd.nih.gov/milk

www.moreaboutmilk.com

www.getenough.ca

www.dietitians.ca

www.bcdairyfoundation.ca

Des os
en santé!

Des os en santé! Pour tout savoir sur le calcium est une initiative du ministère de la santé des trois territoires.

