

Q.

Pourquoi est-il important de consommer une quantité suffisante de calcium?

A.

Rappelez-vous du vieux slogan de la publicité pour le lait. « Le lait... ça fait du bien au corps. »

On voyait un jeune enfant qui buvait du lait, qui grandissait et devenait plus fort.

Non, il ne faut pas boire de lait. Mais il est riche en calcium, et il faut en consommer assez de calcium pour protéger sa santé.¹

- **Quelle est la quantité de calcium dont vous avez besoin?** Environ 750 à 1 000 mg par jour pour les adultes.

Votre corps a besoin de calcium pour :

- Améliorer la santé des os
- Maintenir la solidité de vos dents
- Soutenir votre cœur et vos poumons

Il y a deux façons d'obtenir de plus grandes quantités de calcium... par l'alimentation et le soleil.

1. Sources alimentaires riches en calcium

Les meilleures sources de calcium alimentaire sont parmi les suivantes ::

- Légumes à feuilles (chou vert, chou frisé, brocoli, bok-choi)
- Aliments enrichis en calcium (jus, céréales, pain, jus d'orange)
- Noix et graines (amandes, arachides, pistaches)
- Produits laitiers à faible teneur en gras (lait, fromage, yogourt)



Obtenir du calcium par l'alimentation et le soleil

Conseil : Lisez les étiquettes alimentaires ou consultez un guide nutritionnel pour déterminer la quantité de calcium que vous absorbez à partir des aliments que vous consommez.

2. L'exposition au soleil pour optimiser les apports en calcium

Même si vous mangez beaucoup d'aliments riches en calcium, il est possible que votre corps ne l'absorbe pas. Pour cela, il vous faut la bonne quantité de vitamine D.² L'exposition au soleil peut vous aider.

En exposant votre visage, vos bras, vos jambes ou votre dos sans protection solaire pendant quelques minutes par jour, votre corps peut produire suffisamment de vitamine D pour faire travailler le calcium de votre alimentation.

- **Visez une durée de 15 minutes par jour.** Une quinzaine de minutes par jour au soleil entre 10 heures et 15 heures, quasiment tous les jours de la semaine, est efficace dans une

ASK THE Wellness DOCTOR

grande partie des États-Unis.

Conseil : Lorsque le temps le permet, passez du temps à l'extérieur. Ou demandez à votre médecin de prendre un supplément de vitamine D (1 000 à 2 000 UI par jour).

Si vous ne bénéficiez pas d'un apport suffisant en calcium... votre risque de mauvaise santé osseuse et de fractures augmente.

Autres façons pour maintenir la santé de vos os...

- **Exercice.** Renforcez vos os en soulevant des poids, en faisant de la randonnée, de la course à pied ou du sport.
- **Des habitudes de vie saines.** Fumer, manger une grande quantité d'aliments salés ou boire plus de deux boissons alcoolisées par jour si vous êtes un homme (ou plus d'un verre par jour si vous êtes une femme) risque de priver vos os de calcium.
- **L'eau par rapport aux autres boissons.** La consommation abusive de café et de boissons gazeuses peut également accroître le risque d'une mauvaise santé osseuse.

Si vous vous efforcez d'avoir une alimentation équilibrée et de passer un peu de temps au soleil, vous maximiserez la quantité de calcium disponible dans votre corps pour être en bonne santé.