

LE CALCIUM, LA VITAMINE D ET LA SANTÉ DES OS

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur l'importance du calcium et de la vitamine D.
- Sur les sources de calcium et de vitamine D.
- Sur les manières de prévenir l'ostéopénie et l'ostéoporose.



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

SANTÉ DES OS

Le calcium et la vitamine D sont essentiels pour que les os restent en santé et solides au fur et à mesure que nous vieillissons.

QU'EST-CE QUE LE CALCIUM?

Le calcium est un minéral dont le corps a besoin pour que les os qui le composent restent solides. Le calcium contribue également à former des dents solides, à maintenir le bon fonctionnement du cœur, des muscles et des nerfs, et il peut contribuer à prévenir l'**ostéoporose** » (voir page 3).

Le calcium est obtenu à partir des aliments que nous mangeons, comme les produits laitiers, les épinards, le soja et certains poissons. Vous pouvez également obtenir du calcium par l'entremise de suppléments alimentaires.

QU'EST-CE QUE LA VITAMINE D?

La vitamine D est importante pour la gestion de la santé des os. C'est une vitamine qui contribue à former des os solides en augmentant l'absorption de calcium. La vitamine D aide également à améliorer la fonction musculaire et peut réduire le risque de chutes.

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de vitamine D grâce à l'exposition au soleil pendant les mois d'été. Il est difficile d'obtenir la quantité recommandée de vitamine D dans son alimentation. Votre fournisseur de soins de santé peut suggérer d'ajouter un supplément à votre alimentation.

QUE PEUT-IL ARRIVER SI JE N'OBTIENS PAS SUFFISAMMENT DE CALCIUM ET DE VITAMINE D?

Si vous n'obtenez pas suffisamment de calcium dans votre alimentation, vous risquez de développer l'ostéopénie, l'ostéoporose (voir ci-dessous), des douleurs musculaires, des spasmes, des picotements ou des engourdissements dans les mains et les pieds.

QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPÉNIE?

L'ostéopénie (également appelée faible masse osseuse) fait référence aux premiers signes de perte de masse osseuse. Vous pouvez avoir une densité osseuse inférieure à la normale, sans pour autant être classé comme étant atteint(e) d'ostéoporose. Cela signifie que votre risque de développer l'ostéoporose avec les années est plus élevé si votre densité osseuse continue à diminuer.

QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE?

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et la détérioration du tissu osseux. Elle peut entraîner la fragilisation de os et un risque de fracture.

Pour découvrir si vous êtes atteint(e) d'ostéopénie ou d'ostéoporose, votre médecin ou votre infirmière praticienne pourrait recommander un test de la densité minérale osseuse (DMO) pour vérifier la santé de vos os.

Vous pouvez réduire votre risque de développer l'ostéoporose et l'ostéopénie en maintenant une alimentation saine et en faisant suffisamment d'exercice. L'obtention de la bonne quantité de calcium et de vitamine D chaque jour vous aidera à maintenir votre densité osseuse.

QUANTITÉS ALIMENTAIRES REQUISES DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

Vous devriez obtenir la quantité recommandée de calcium et de vitamine D. La quantité recommandée de chacun d'entre eux pour les adultes plus âgés figure ci-dessous :



De 50 à 70 ans = 600 UI
70 ans ou plus = 800 à 2 000 UI



1 000 mg (l'équivalent de 3 portions de lait ou de substituts du lait)

COMMENT PUIS-JE OBTENIR DU CALCIUM ET DE LA VITAMINE D?

Vous obtiendrez la majeure partie de votre calcium dans les repas équilibrés que vous prenez chaque jour. Le tableau à la page 5 présente quelques aliments communs qui sont riches en calcium.

Bien que vous obtiendrez également de la vitamine D dans certains aliments que vous mangez, la principale source de vitamine D provient de l'exposition au soleil. Pendant l'hiver, il est difficile d'obtenir toute la vitamine D dont notre corps a besoin. Comme il est difficile pour les adultes d'obtenir suffisamment de vitamine D dans leur alimentation, il est recommandé d'ajouter un supplément à vos aliments quotidiens.

Bien que les suppléments de calcium puissent être recommandés pour les adultes plus âgés, le fait de prendre trop de calcium peut entraîner une certaine toxicité et un risque accru d'effets indésirables sur la santé, y compris des calculs rénaux, une interférence avec l'absorption de fer et de zinc, ou la constipation. Parlez toujours à votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des suppléments de calcium.

ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

Trois tasses de lait par jour peuvent vous procurer tout le calcium dont vous avez besoin.

Aliment	Portion	Calcium par portion (mg)
 Yogourt	175 g (3/4 tasse)	292 à 332 mg
 Lait	250 ml (1 tasse)	291 à 322 mg
 Fromage à pâte dure	50 g (1-1/2 oz)	252 à 386 mg
 Poisson (saumon, sardines, truite arc-en-ciel)	75 g (2-1/2 oz)	179 à 208 mg
 Brocoli	125 ml (1/2 tasse)	95 mg
 Amandes	60 ml (1/4 tasse)	93 mg
 Haricots	175 ml (3/4 tasse)	93 à 141 mg

Pour obtenir la liste complète d'aliments riches en calcium, rendez-vous sur le site Web d'Ostéoporose Canada à www.osteoporosis.ca, dans la section « Calcium Requirements » (Besoins en calcium).

EXERCICES POUR MAINTENIR LA SANTÉ DES OS

L'exercice est très important pour conserver des os solides et prévenir l'ostéoporose. Il peut aussi réduire le risque de fractures, contribuer au maintien de l'équilibre, et développer la force musculaire. De nombreux exercices mettent l'accent sur la force et l'équilibre

Les adultes plus âgés devraient essayer de faire **30 minutes d'exercice par jour**. Il y a un grand nombre d'exercices ou d'activités quotidiennes que vous pouvez incorporer à votre routine pour rester en bonne santé et actif.



TYPES D'EXERCICES QUI PERMETTENT DE MAINTENIR LA SANTÉ DES OS

L'entraînement en force musculaire peut nécessiter l'utilisation de poids et haltères, d'appareils à contrepoids, ou de bandes élastiques. Ils aident les os et les muscles à travailler ensemble en soulevant des poids ou en s'opposant à une résistance. Même la marche est une forme d'entraînement en force musculaire.

Les exercices d'entraînement à l'équilibre font travailler votre équilibre pour vous aider à rester stable et à réduire votre risque de chute. Même la marche est une forme simple d'entraînement à l'équilibre.

Les exercices aérobiques avec le port de poids sont recommandés pour augmenter votre fréquence cardiaque; il peut s'agir de marche, de jogging, de séances de step, de danse et de montée d'escaliers.

RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF

Vous pouvez incorporer les exercices ci-dessous dans votre routine pour rester actif et en bonne santé :

- Marche
- Jogging léger
- Cours de danse
- Aquaforme
- Exercices avec chaises
- Yoga
- Exercices d'étirement
- Jardinage
- Sortir son chien
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur

Le saviez-vous? L'Ontario offre plus de 2 000 cours gratuits d'exercice et de prévention des chutes pour les adultes plus âgés de 65 ans et plus.

Rendez-vous à ontario.ca/healthcareoptions pour trouver le cours d'exercice et de prévention des chutes le plus proche dans votre communauté.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

OSTÉOPOROSE CANADA

Renseignez-vous sur l'ostéoporose et ce que vous pouvez faire pour la prévenir. Ostéoporose Canada offre également des ressources sur les aliments riches en calcium, une calculatrice du calcium et des exercices à faire pour maintenir la santé des os.



www.osteoporosis.ca

LES DIÉTÉTISTES DU CANADA – LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

Les diététistes du Canada fournissent des conseils sur les aliments riches en calcium ou en vitamine D pour prévenir l'ostéoporose.



<https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Calcium/Food-Sources-of-Calcium.aspx>

SAINE ALIMENTATION ONTARIO – SANTÉ DES OS

Saine alimentation Ontario offre plusieurs articles pour vous aider à maintenir la solidité de vos os et à réduire votre risque d'ostéoporose.



[http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Elements-nutritifs-pour-les-os-\(Ca,-P,-Mg,-vitamine-D,-Fl\).aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fBone-Health](http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Elements-nutritifs-pour-les-os-(Ca,-P,-Mg,-vitamine-D,-Fl).aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fBone-Health)

AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (ASPC) LIGNES DIRECTRICES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ASPC soutient les lignes directrices de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) sur l'activité physique pour les adultes plus âgés.



www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-groups

PROGRAMMES DE PROMOTION DE L'EXERCICE PHYSIQUE ET DE

Les adultes plus âgés (65 ans ou plus) peuvent se joindre au plus de 2 000 cours gratuits en Ontario qui les aideront à maintenir leur équilibre et leur force pour prévenir les chutes.



Composez le 211 ou appelez le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) au 310-CCAC (2222) (l'indicatif régional



<https://www.ontario.ca/fr/page/programmes-de-promotion-de-lexcercice-physique-et-de-prevention-des-chutes>

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain
- La prévention des chutes à la maison

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment prévenir et gérer le délire
- Gestion de la constipation
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Mauvais traitements envers les aînés
- Gestion du stress chez les aidants

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical spécifique. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Affaires des personnes âgées a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.

Adapté de « Calcium, Vitamin D, and Bone Health », publié en 2016, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System