

1) CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

VITAMINE D

Rôles de la vitamine D

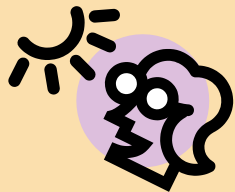
- Augmente l'absorption intestinale du calcium
- Permet la minéralisation de la matrice osseuse

Sources de vit D

Soleil+++ (15 minutes d'exposition par jour entre 12 et 15 h)

10 à 20 % alimentation : poissons gras, foie, œufs, viande

Dosages :



25 OH D3

Insuffisance < 30 ng/ml, carence < 20

Comment traiter : vit D3 dose charge ? Ex : Uvedose 100000 UI 2 doses tous les 15 jours

Ou dose quotidienne 800 à 1200 UI/j

1) CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

CALCIUM

Rôle du Calcium :

Se fixe dans le collagène

Absorption intestinale (vit D)

Apports recommandés :

1000 mg à 1500 mg par jour chez la femme ménopausée

Pas uniquement dans les laitages

Pas de relation nette entre consommation calcique et diminution du risque de fracture

TABLEAU APPORTS CALCIQUES HORS LAITAGES

Aliment	Portion (g)	Teneur en calcium (mg)	Pourcentage absorbé (%)	Quantité de calcium absorbée (mg)	Portions équivalent en calcium à un verre de lait (env. 100 mg)
Chou chinois	120	337	39,6	133,5	0,7
Moutarde orientale	120	300	40,2	120	0,8
Lait	240	300	32,1	96,3	-
Fromage*	40	300	32,1	96,3	1
Yaourt	125	228	32,1	73,2	1,3
Bette chinoise	120	112	53,8	60,3	1,6
Eau minérale bicarbonatée calcique**	240 (1 verre)	100	45	45	2 verres
Sardines en boîte	75	180	27	48,6	2
Chou frisé	120	86	49,3	42,4	2,3
Eau minérale sulfatée calcique***	240 (1 verre)	133	30	39,9	2 verres et demi
Brocoli	120	59	61,3	36,3	2,7
Haricots blancs	150	154	21,8	33,6	2,9
Eau minérale bicarbonatée calcique****	240 (1 verre)	72	45	32,4	3 verres
Eau minérale calcique sulfatée*****	240 (1 verre)	116	30	34,8	3 verres
Chou de Bruxelles	120	43	64	28	3,4
Chou	120	37	65	24	4

*type cheddar ; **type Sanfaustino ; ***type Hépar ; ****type Arvie ; *****type Contrex

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

ARRET DU TABAC

ACTIVITE PHYSIQUE

PREVENTION DES CHUTES : attention aux antidépresseurs, somnifères, aménagement de l'environnement