

Comment
savoir si
vous manquez
de calcium ?



Vous savez toutes et tous
que **le calcium est un élément fondamental**
de la bonne santé, en particulier
au niveau des os.

Une consommation insuffisante de calcium,
surtout aux âges clés que sont l'adolescence,
et pour la femme, **la ménopause**,
entraîne une fragilisation du squelette,
et expose à des fractures douloureuses
et invalidantes.

C'est ce qu'on appelle
l'**ostéoporose**.

Les apports nutritionnels recommandés
de calcium varient selon l'âge et le sexe
entre **900 et 1200 mg par jour**.

Les produits laitiers
en sont la principale source.

**Consommez-vous assez de calcium
pour prévenir l'ostéoporose ?**

Pour vous aider à évaluer vos apports de calcium, votre médecin ou votre pharmacien met à votre disposition ce test très simple, élaboré par un groupe de médecins généralistes et de spécialistes de la nutrition. Sa validité a été démontrée scientifiquement par une série de tests préliminaires.

Lisez bien le mode d'emploi, remplissez la grille, calculez votre score, et reportez-vous à la dernière page pour connaître votre situation personnelle.

COMMENT REMPLIR LE QUESTIONNAIRE ?

Seuls les aliments riches en calcium les plus couramment consommés figurent dans ce questionnaire.

Ce sont le lait, les fromages, les yaourts et les plats ou desserts à base de fromage ou de lait.

- 1 Essayez de faire une réponse « en général », en vous basant sur votre alimentation moyenne.
- 2 Pour chaque aliment proposé, 5 réponses sont possibles, mais une seule doit être cochée ou entourée :

Pour ceux que vous mangez souvent :
au moins une fois
par jour,
utilisez les cases
gris-bleu

Pour ceux que vous mangez moins souvent,
mais au moins une fois
par semaine,
utilisez les cases
rouges

- 3 Ne notez rien pour les aliments que vous mangez peu souvent, c'est-à-dire moins d'une fois par semaine.
- 4 Pour connaître votre score,

Nom : Prénom :

Âge : Sexe : masculin féminin

	Vous en mangez souvent au moins une fois par jour		Vous en mangez moins souvent, mais au moins une fois par semaine		
	2 à 3 fois/j.	1 fois/j.	5 à 6 fois/s.	3 à 4 fois/s.	1 à 2 fois/s.
Lait (200ml) Un bol ou un grand verre	8	4	3	2	1
Sandwich au fromage ou quiche ou croque-monsieur ou soufflé au fromage ou plat au gratin	9	4	3	2	1
Fromage (1 part)	8	4	3	2	1
1 Yaourt	6	3	2	1	0
Fromage blanc (1 part)	4	2	1	0	0
Flan ou riz au lait ou gâteau de semoule ou glace ou crème dessert	7	3	2	1	0
TOTAL de POINTS par COLONNE	+ + + +				

TOTAL
des COLONNES =

**POUR COUVRIR VOS
BESOINS EN CALCIUM
IL VOUS FAUT AU MOINS :**

VOUS ÊTES :

Un(e) adolescent(e) (10 à 18 ans) :	15 points
Une femme enceinte :	12 points
Un(e) adulte :	10 points
Une femme ménopausée :	15 points
Un homme de plus de 65 ans :	15 points

Attention,

si vous êtes
dans les groupes à risque :
essentiellement adolescentes
et femmes ménopausées,
vous pouvez manquer
sérieusement de calcium
si votre score est inférieur
à 9 points.

Demandez conseil
à votre médecin
ou votre pharmacien :
ils vous aideront
à y remédier.

