

Le calcium : un nutriment qui suscite des préoccupations

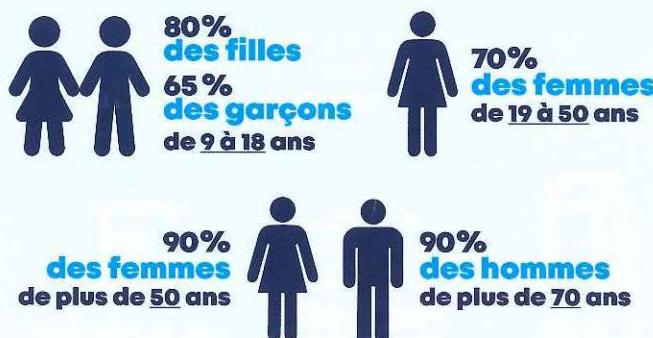
LE CALCIUM EST ESSENTIEL POUR ASSURER LA SANTÉ OPTIMALE DES OS À TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE

Le calcium travaille avec d'autres nutriments, comme les protéines et la vitamine D, pour aider à bâtir et à maintenir des os solides et en santé^{1,2}. Il joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose, un problème de santé majeur parmi les Canadiens².

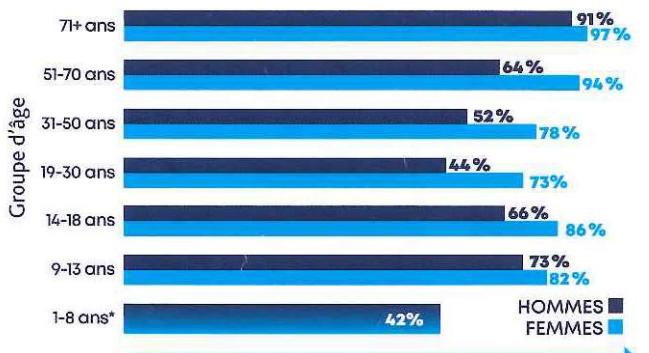
LES CANADIENS ONT DE LA DIFFICULTÉ À SATISFAIRE LEURS BESOINS EN CALCIUM

L'apport en calcium provenant de sources alimentaires a diminué de manière significative sur une période de 11 ans, ce qui a mené à un apport insuffisant de calcium généralisé³.

Les faits: La prévalence d'un apport insuffisant de calcium est ÉLEVÉE, selon les données provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC de 2015)³, **et affecte plus de...**



PRÉVALENCE DE L'APPORT INSUFFISANT DE CALCIUM AU CANADA



Pourcentage (%) en dessous du besoin moyen estimatif (BME)

Selon les données de l'ESCC de 2015 pour les apports en calcium de source alimentaire chez les Canadiens ne prenant pas de suppléments, Vatanparast et coll.³ *Les filles et les garçons sont combinés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le calcium est nécessaire pour^{1,2}:

- Atteindre le pic de masse osseuse à l'adolescence.
- Maintenir des os solides et en santé à l'âge adulte.
- Ralentir la perte osseuse et prévenir les fractures chez les adultes plus âgés.

Les faits: L'écart entre l'apport recommandé et l'apport réel en calcium s'est accru entre 2004 et 2015 en raison d'une diminution de la consommation de produits laitiers³.

QUELLE QUANTITÉ DE CALCIUM LES CANADIENS DEVRAIENT-ILS CONSOMMER?

GROUPE	ÂGE (ANNÉES) → RECOMMANDATIONS QUOTIDIENNES EN CALCIUM
ENFANTS ET ADOLESCENTS	1-3 ans → 700 mg
	4-8 ans → 1000 mg
	9-18 ans → 1300 mg
FEMMES	19-50 ans → 1000 mg
	51 ans et + → 1200 mg
HOMMES	19-70 ans → 1000 mg
	71 ans et + → 1200 mg

*ANR : Apports nutritionnels recommandés. Santé Canada. Apports nutritionnels de référence. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-referance/tableaux.html>.



UNE PERSPECTIVE MONDIALE :
L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande également un apport quotidien en calcium allant de **1000 à 1300 mg pour les personnes de 10 ans et plus** et de 500 à 700 mg pour les enfants de 1 à 9 ans, selon l'étape de la vie⁴.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La capacité d'absorber le calcium diminue avec l'âge. C'est l'une des raisons pour lesquelles notre apport en calcium doit être plus élevé en vieillissant⁵.