

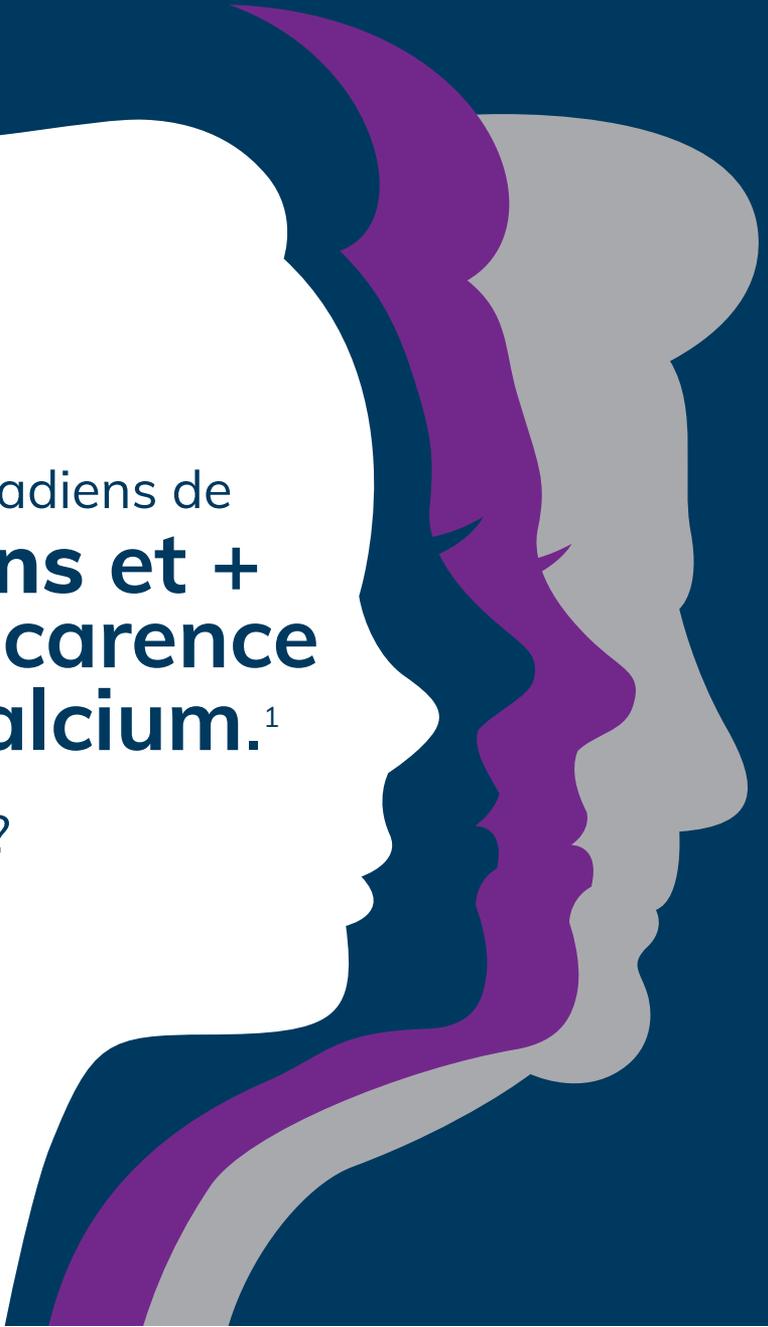


Un outil de référence

**Évaluez votre consommation en calcium**

Les canadiens de  
**30 ans et +**  
sont en **carence**  
**de calcium.**<sup>1</sup>

Et vous?



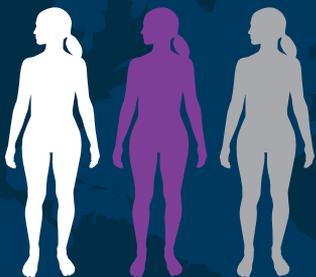
# PRÉVENTION DE L'OSTÉOPOROSE

# 1

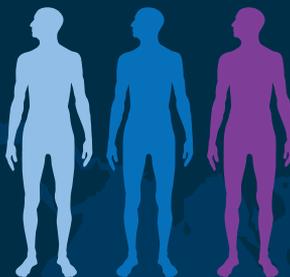
« La première étape dans la prévention ou lors du traitement de l'ostéoporose consiste à assurer une nutrition adéquate, notamment en maintenant un apport suffisant en calcium et en vitamine D<sup>2</sup>.»



## LA CONSOMMATION DE CALCIUM ALIMENTAIRE CHEZ LES CANADIENS DE 30 ANS ET PLUS EST DÉFICIENTE!<sup>1</sup>



**FEMMES**  
600-700 mg  
de calcium alimentaire / jour



**HOMMES**  
700-800 mg  
de calcium alimentaire / jour

**APPORT QUOTIDIEN  
RECOMMANDÉ  
SELON OSTÉOPOROSE  
CANADA<sup>3</sup>**

	Calcium	Vitamine D
50 ANS ET +	1200 mg	800 - 2000 UI
19 À 50 ANS	1000 mg	400 - 1000 UI

## RÉDUCTION DU RISQUE FRACTURE DE HANCHE

« les suppléments de calcium et de vitamine D sont associés à une réduction significative du risque de fracture total de 15 % et à une réduction significative du risque de fracture de hanche de 30 %<sup>4</sup>.»



« ... la supplémentation en vitamine D seule semble n'avoir aucun effet sur la réduction des fractures ...<sup>11</sup>»

# Aliments riches en calcium



Yogourt nature  
ou aromatisé  
1 % ou 2 % M.G.  
¾ tasse



Lait entier, 1 %,  
2 %, écrémé ou  
au chocolat  
1 tasse



Fromage cottage  
1 % ou 2 %  
2 tasses



Fromage bleu,  
brick, cheddar,  
édam, gouda,  
gruyère ou suisse  
1 cube de 3,5 cm



Crème glacée  
ordinaire  
à la vanille  
1 ½ tasse



Boisson végétale  
enrichie (soya,  
amande, riz, etc.)  
1 tasse



Saumon  
en conserve  
avec arêtes  
131 g / ¾ de boîte



Jus d'orange  
enrichi de calcium  
et de vitamine D  
1 tasse



Amandes  
entières  
1 tasse



Haricots blancs,  
noirs ou fèves  
au lard en conserve  
2 ½ tasses

Tous les jours, vous devriez consommer jusqu'à 4 portions d'aliments contenant du calcium. Si ce n'est pas le cas, votre médecin peut vous prescrire un supplément de calcium.



Chaque illustration représente **une (1) portion** de **300 mg** de calcium.



**Gruau instantané avec calcium ajouté**  
64 g / 2 sachets



**Tofu ordinaire avec sulfate de calcium**  
195 g / 1 tasse



**Figues séchées**  
20 morceaux



**Brocoli cuit**  
2 tasses



**Courge poivrée ou musquée cuite**  
3 ½ tasses



**Chou vert frisé cuit**  
3 tasses



**Edamame (jeune pousse de haricot de soya)**  
3 tasses



**Feuilles de chou vert cuites**  
1 ¼ tasse

portion 1 + portion 2 + portion 3 + portion 4 = TOTAL

supplément de calcium

**Si votre médecin vous a prescrit un supplément de calcium, assurez-vous de le prendre tous les jours avec un repas et de continuer à consommer des aliments riches en calcium.**

# mcal<sup>®</sup> Le calcium sous toutes ses formes



mcal D1000  
à croquer



mcal D1000  
en comprimé



mcal citrate D1000 liquide  
(avec vitamine D)

mcal citrate liquide

## Patients ciblés pour le mcal citrate liquide



- Prise d'IPP<sup>2</sup>
- Prise d'antiacides<sup>2</sup>
- Constipation<sup>6</sup>
- Personnes âgées/  
achlorhydrie<sup>7</sup>
- Dysphagie
- Polymédication
- Malabsorption<sup>8</sup>
- Lithiase rénale<sup>9</sup>
- Chirurgie bariatrique<sup>10</sup>

# Pour aider à mieux soigner les gens



MANTRA  
MEDICAL  
une division de Mantra Pharma

groupemantra.ca

1. Am J Clin Nutr 2021;114:1131-1140.
2. Dec 2021, Calcium and vitamin D supplementation in osteoporosis - Uptodate
3. <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/la-nutrition/les-apports-recommandes-en-calcium/>
4. Osteoporos Int (2016) 27:367-376
5. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
6. La nutrition, Une alimentation saine pour des os en santé. Ostéoporose Canada (Juillet 2011) [https://osteoporosecanada.ca/wp-content/uploads/OC\\_Nutrition\\_FRE.pdf](https://osteoporosecanada.ca/wp-content/uploads/OC_Nutrition_FRE.pdf).
7. Achlorhydria. StatPearls. (dernière mise à jour le 25 Juillet 2021) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507793/>
8. Association des pharmaciens du Canada (2018) [modifié en février 2014; cité le 19 mars 2019].
9. CUA guideline on the evaluation and medical management of the kidney stone patient. CUAJ (November-December 2016) Volume 10, Issues 11-12.
10. Comment la chirurgie bariatrique affecte-t-elle la pharmacothérapie ? Québec Pharmacie. (Novembre 2017)
11. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

Les produits mcal sont des suppléments en calcium. Un apport suffisant en calcium dans le cadre d'une alimentation saine, combiné à la pratique régulière d'une activité physique peut réduire le risque de développer l'ostéoporose et peut aider à prévenir la perte osseuse/ l'ostéoporose. Si votre alimentation ne vous procure pas un apport suffisant de calcium, un supplément de la gamme mcal peut être envisagé. Pour des renseignements permettant de faciliter l'évaluation des bienfaits et des risques, veuillez consulter les sections « renseignements sur les risques, dose recommandée, usage » à <https://health-products.canada.ca/lnhpd-bdpsnh/index-fra.jsp>. Toujours aviser le patient de lire l'étiquette. Il est possible d'obtenir les renseignements sur les produits en écrivant à [medinfo@mantrapharma.ca](mailto:medinfo@mantrapharma.ca).