

Portions d'aliments apportant chacune 250 mg de calcium

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura**

Band (Jahr): - (1998)

Heft [31]: **Femmes et prévention santé : campagne alimentation**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-351484>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

PORTIONS D'ALIMENTS APPORTANT

CHACUNE 250 mg DE CALCIUM

- 2 dl de lait (entier, drink, écrémé)
- 1 cuillère à soupe (20g) de lait en poudre
- 30g de fromage à pâte dure (Emmental, gruyère,)
- 25g de parmesan, sbrinz
- 50g de fromage à pâte mi-dure (tilsit, tête de moine,)
- 60g de fromage à pâte molle (camembert, tomme, ...)
- 1 yogourt (180g) ou lait acidifié
- 1 flan, dessert, crème, pudding (150-180g)
- 200-250g de séré, blanc battu, fromage frais
- 6 dl à 1l d'eau minérale riche en Ca
- 250-400g de légumes verts (chou, épinards, brocolis, ...)
- 100g de noix, noisettes, amandes, attention: très riche en graisse

250 mg de calcium dans...



100 g
d'amandes



250 à 400g.
de brocoli



30 g
d'Emmental



200 g
de fromage blanc



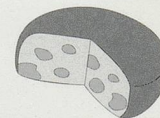
3/4 à 2l.
d'eau minérale



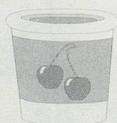
200 g
de Petits suisses



60 g
de Camembert



50 g
de Tilsit



180 g
de yogourt



2dl.
de lait

Remarque :

les produits laitiers allégés en matière grasses sont aussi riches en Ca que les produits entiers. Par contre, ils contiennent moins de vitamines D.

Les personnes qui aiment le lait et les produits laitiers n'ont pas trop de problèmes. Ils veilleront à consommer chaque jour:

- 2 dl de lait,
- 1 yogourt ou flan, crème, pudding ou 200 g de fromage blanc, 30 g de gruyère ou 60 g de camembert,
- 1/2 à 1 litre d'eau riche en Ca, 200 à 450 mg/l (voir la composition) .

Une partie des produits laitiers peut entrer dans les préparations culinaires. Les produits écrémés gardent toute leur valeur en Calcium.

La cinquième portion sera fournie par une alimentation riche en légumes verts, fruits, pain complet, céréales, fruits oléagineux, poisson, etc.

Pour arriver à 1500 mg: consommer 2 dl de plus ou ajouter du fromage râpé ou 1 cuillère à soupe de lait en poudre ou des noisettes, noix, aux mets qui s'y prêtent.

Les personnes qui mangent peu de produits laitiers devront utiliser le plus possible de lait et de fromage dans les préparations: gratins, soufflés, purée, sauce, crème, crêpes, etc.; elles ajouteront du fromage râpé et/ou du lait en poudre à ces mets ainsi que des noix, noisettes, amandes. Elles boiront beaucoup d'eau riche en Ca.

Les personnes qui ne consomment pas de produits laitiers devront se faire conseiller par un/une spécialiste en nutrition car sans le lait et ses dérivés, il est très difficile d'absorber assez de calcium.



MESURE DE LA DENSITE OSSEUSE

Présentation de l'unité mobile de la mesure

Les risques d'ostéoporoses sont très élevés chez la femme de plus de cinquante ans; d'autre part, on sait que le quart des femmes entre soixante-cinq ans et quatre-vingt ans, subissent une fracture due à cette maladie. D'une manière générale, moins de 20% des femmes ménopausées suivent un traitement préventif. Il est donc utile de pouvoir dépister celles qui sont menacées et ainsi de pouvoir les motiver à suivre des mesures de prévention.

La méthode de mesure la plus fiable utilise un rayon X de faible puissance. La machine permet de mesurer la quantité de calcium de l'os et d'en déduire le risque de rupture. Elle permet de mesurer des variations très faibles et donne la possibilité de suivre l'évolution de la maladie et d'adapter le traitement en fonction de cette évolution.

Jusqu'à ces derniers temps, les patient-e-s devaient se rendre à Bâle, Berne ou Neuchâtel pour subir cet examen.

Des médecins ont souhaité disposer d'un appareil de mesure. Des spécialistes et des généralistes du Jura et du Jura bernois se sont regroupés en association, s'inspirant de la clinique universitaire de Berne qui utilisait un véhicule pour certains examens dans le cadre d'un projet de recherche, ils ont choisi la solution d'un appareil mobile qui évite de désavantager une région par rapport à une autre. Dix point de chute ont été prévus pour Porrentruy et l'Ajoie, Delémont et sa région, les Franches-Montagnes, Moutier, la Vallée de Tavannes, Tramelan et le vallon de St-Imier.

Cette initiative a rencontré d'emblée l'adhésion de la plupart des médecins des régions concernées.

Le camion est en service depuis le mois de juin 1997. L'examen est effectué par une technicienne spécialisée, et l'interprétation est assurée par les médecins spécialistes qui collaborent ensuite avec les généralistes.

A noter qu'il s'agit d'une initiative privée qui ne fait pas partie du plan sanitaire cantonal.

Actuellement l'examen préventif n'est remboursé par les caisses-maladies que sous certaines conditions connues du médecin prescripteur.