

Fiche de renseignements destinée aux participantes

Vous avez été assignée, au hasard, au groupe : **Supplément de Calcium.**

Pour la durée de l'étude d'un an, vous devrez:

1. Prendre 2 comprimés d'un supplément de calcium (250 mg chaque) et 1 capsule d'un supplément de vitamine D (800 IU) après votre premier repas du jour.
2. Prendre 1 comprimé d'un supplément de calcium (250 mg) en soirée.
3. Limiter la quantité d'aliments riches en calcium dans votre alimentation à 1 portion par jour.

Quels aliments sont riches en calcium?

Pour les fins de cette étude, les aliments qui contiennent 150-200 mg de calcium par portion, ou 15-20% du % valeur quotidienne par portion, sont considérés riches en calcium. Ceux-ci inclus :

A. Les produits laitiers

Tous les aliments qui sont faits à base de lait sont considérés riches en calcium, mais certains contiennent plus de calcium que d'autres. Voici une liste de produits laitiers et les quantités correspondantes à 1 portion :

<u>Aliment</u>	<u>Portion</u>	<u>Aliment</u>	<u>Portion</u>
Lait ...	2/3 tasse ou 160 ml	Fromage à pâte molle (<i>bleu, féta</i>) ...	30 g ou la grosseur de votre pouce
Yogourt nature ...	1/2 tasse ou 125 ml	Fromage à pâte ferme (<i>cheddar, suisse, gouda</i>) ...	25 g ou 3 c. à soupe, coupé en dés
Yogourt aromatisé aux fruits ...	3/4 tasse ou 175 ml		

B. Les produits non-laitiers

Certains aliments qui ne sont pas préparés à base de lait contiennent aussi du calcium (soit naturellement ou enrichis avec du calcium). Toutefois, certains contiennent plus de calcium que d'autres. Voici une liste de produits non-laitiers et les quantités correspondantes à 1 portion:

<u>Aliment</u>	<u>Portion</u>
Tofu (<i>préparé avec du calcium</i>) ...	100 g ou 100 ml
Saumon, en conserve, avec arêtes ...	70 g ou 1/3 de la boîte
Boisson alternative au lait enrichie de calcium (<i>soya, amandes, riz, jus d'orange</i>) ...	2/3 tasse ou 160 ml

Veillez noter que ces portions sont des estimations. Il est important de toujours vous référer au tableau de la valeur nutritive des aliments riches en calcium pré-emballés pour de l'information plus précise concernant leurs teneurs en calcium.

C. Autres aliments riches en calcium

Il y a d'autres aliments qui contiennent du calcium, mais la teneur en calcium d'une portion typique de ces aliments est beaucoup moins que 150-200 mg. Voici une liste d'autres aliments qui contiennent du calcium. Si vous mangez **plus que la quantité indiquée par jour** de ces aliments, veuillez aviser l'équipe de recherche. Dans certains cas, il pourrait être nécessaire de compter ces aliments dans vos portions d'aliments riches en calcium.

<u>Aliment</u>	<u>Portion</u>	<u>Aliment</u>	<u>Portion</u>
Chou vert, cuit ...	¼ tasse	Chou frisé, bok choy, okra, cuit ...	½ tasse
Fèves cuites au four ...	½ tasse	Brocoli ...	1 tasse
Fèves de soya, cuites ...	½ tasse	Amandes ...	¼ tasse
Haricots blancs, cuit ...	½ tasse	Mélasse ...	1 cuillère à thé

Qu'est-ce que j'ai mangé hier?

En tant que participante de l'étude de calcium, on vous posera la question « qu'est-ce que vous avez mangé hier? » au moins une fois par mois. Afin de vous aider à décrire le mieux possible les aliments que vous mangez, voici quelques détails que nous vous invitons de garder en tête :

1. Comment est-ce que l'aliment était préparé?
2. Quelle était la marque?
3. Quelle était le type / la variété?
4. Quelle quantité avez-vous mangé?

Quels sont les conseils qui m'aideront à estimer la quantité d'aliments que j'ai mangée?

- Mesurez la quantité d'aliments que vous mangez souvent au moins une fois.
- Prêtez attention à la recette et la portion de la recette préparée que vous avez mangée.
- Lisez l'emballage, tel que le contenant ou le sac, des aliments emballés.
- Comparez la quantité de nourriture que vous avez mangée à la grosseur d'un article commun.

Quand est-ce que je dois contacter l'équipe de recherche?

Veuillez aviser un membre du personnel si vous êtes malade ou avant de prendre de nouveaux médicaments, vitamines, ou suppléments.

La coordonnatrice de l'étude: Michelle Wall..... (514) 934-1934 ext. 45742

La diététiste de l'étude: Angel Ong..... (514) 934-1934 ext. 43715

Votre appel de la Semaine 1 est prévu la date du: _____

Votre visite de suivi de 6 mois est prévue la date du: _____