

## Fiche de renseignements destinée aux participantes

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

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

1. Prendre une capsule de supplément de vitamine D (400 IU) après votre premier repas du jour.
2. Augmenter la quantité d'aliments riches en calcium dans votre alimentation à 3 portions par jour.

### Quels aliments sont riches en calcium?

Pour les fins de cette étude, les aliments qui contiennent 250-300 mg de calcium par portion, ou 25-30% du % valeur quotidienne par portion, sont considérés riches en calcium. Ceux-ci inclus :

#### A. Les produits laitiers

Tous les aliments qui sont préparés 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 ...                         | 1 tasse ou 250 ml | Fromage à pâte molle<br>(bleu, féta) ...             | 50 g ou 3 dés empilés               |
| Yogourt nature ...               | ¾ tasse ou 175 ml | Fromage à pâte ferme<br>(cheddar, suisse, gouda) ... | 35 g ou 2 dés empilés               |
| Yogourt aromatisé aux fruits ... | 1 tasse ou 250 ml | Fromage parmesan ...                                 | 4 cuillères à soupe ou 60 ml (râpé) |

#### 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 ½ portion:

| <u>Aliment</u>  | <u>Portion</u>          |
|---|-------------------------|
| Tofu (préparé avec du calcium) ...  | 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<br>(soya, amandes, riz, jus d'orange) ... | 1/2 tasse ou 125 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 250-300 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: \_\_\_\_\_