

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

Herausgeber: Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

Band: - (1998)

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

Artikel: Portions d'aliments apportant chacune 250 mg de calcium

Autor: [s.n.]

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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 11 d'eau minérale riche en Ca
 250-400g de légumes verts (chou, épinards, brocolis, ...)
 100g de noix, noisettes, amandes, attention: très riche en graisse

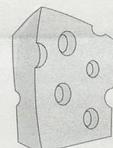
250 mg de calcium dans...



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).

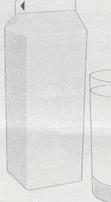
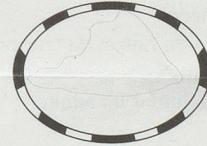
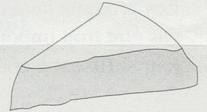
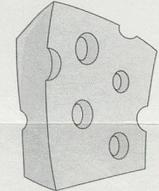
Une partie des produits laitiers peut entrer dans les préparations culinaires. Les produits écrémés gardent toute leur valeur en Calcium.

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 lait 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.

						
2dl. de lait (entier, drink, écrémé)	180 g. de yogourt ou 1 dessert au lait	200 à 250 g. de fro- mage frais (blanc battu, séré, petits suisses)	1cs. de lait en poudre	20 g. de lait en poudre	60 g. de fromage à pâte molle	30 g. de froma- ge à pâte dure

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 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.