

## Questionnaire sur l'apport alimentaire de calcium

Calculez sur la base de votre alimentation la quantité de calcium que vous consommez chaque semaine.

Passez ce test en ligne : [www.ligues-rhumatisme.ch/calculateur-de-calcium](http://www.ligues-rhumatisme.ch/calculateur-de-calcium)

### 1. Combien de fois par semaine consommez-vous des produits laitiers ?

Lait de vache, nombre de dl 	<input type="text"/>	×	120 mg	=	<input type="text"/>	mg
Lait de chèvre, nombre de dl	<input type="text"/>	×	130 mg	=	<input type="text"/>	mg
Lait de brebis, nombre de dl	<input type="text"/>	×	183 mg	=	<input type="text"/>	mg
Yaourt, pot de 180 g 	<input type="text"/>	×	216 mg	=	<input type="text"/>	mg
Séré demi-gras, pot de 120 g 	<input type="text"/>	×	120 mg	=	<input type="text"/>	mg
Crème, pot de 50 g 	<input type="text"/>	×	45 mg	=	<input type="text"/>	mg
Fromage gras à pâte dure, portion de 40 g 	<input type="text"/>	×	364 mg*	=	<input type="text"/>	mg
Fromage gras à pâte molle, portion de 40 g 	<input type="text"/>	×	176 mg*	=	<input type="text"/>	mg
Cottage, fromage blanc battu,  portion de 100 g	<input type="text"/>	×	70 mg	=	<input type="text"/>	mg
Fromage de chèvre ou de brebis, portion de 40 g	<input type="text"/>	×	180 mg	=	<input type="text"/>	mg

### 2. Combien de fois par semaine consommez-vous des légumineuses et des produits à base de soja ?

Lait de soja nature, nombre de dl	<input type="text"/>	×	42 mg	=	<input type="text"/>	mg
Lait de soja enrichi en calcium, nombre de dl	<input type="text"/>	×	120 mg	=	<input type="text"/>	mg
Tofu, portion de 150 g	<input type="text"/>	×	150 mg	=	<input type="text"/>	mg
Légumineuses cuites, portion de 150 g	<input type="text"/>	×	90 mg	=	<input type="text"/>	mg

### 3. Combien de fois par semaine consommez-vous des légumes (poids cru) ?

Brocoli, portion de 150 g	<input type="text"/>	×	135 mg	=	<input type="text"/>	mg
Épinards, portion de 150 g	<input type="text"/>	×	165 mg	=	<input type="text"/>	mg
Chou frisé (chou vert), portion de 150 g	<input type="text"/>	×	225 mg	=	<input type="text"/>	mg
Roquette, portion de 50 g	<input type="text"/>	×	80 mg	=	<input type="text"/>	mg
Mélange de légumes, portion de 150 g	<input type="text"/>	×	45 mg*	=	<input type="text"/>	mg

### 4. Combien de fois par semaine consommez-vous des noix, des amandes ou des graines ?

Amandes, portion de 20 g	<input type="text"/>	×	54 mg	=	<input type="text"/>	mg
Noisettes, portion de 20 g	<input type="text"/>	×	32 mg	=	<input type="text"/>	mg

Noix, portion de 20 g	<input type="text"/>	×	16 mg	=	<input type="text"/>	mg
Sésame complet, portion de 10 g	<input type="text"/>	×	94 mg	=	<input type="text"/>	mg
Barre croquante au sésame, portion de 27 g	<input type="text"/>	×	130 mg	=	<input type="text"/>	mg
Graines de pavot, portion de 10 g	<input type="text"/>	×	146 mg	=	<input type="text"/>	mg
Graines de chia, portion de 10 g	<input type="text"/>	×	69 mg	=	<input type="text"/>	mg
Mélange de noix, de graines et d'amandes, portion de 20 g	<input type="text"/>	×	34 mg*	=	<input type="text"/>	mg

### 5. Combien de dl d'eau buvez-vous par semaine ?

Eau du robinet	<input type="text"/>	×	7 mg**	=	<input type="text"/>	mg	
Eau minérale (mg Ca/dl selon l'étiquette)	<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	mg	=	<input type="text"/>	mg
Eau minérale riche en calcium: Adelbodner 58, Farmer 55, Adello 53, Eptinger 51, Contrex 47, Valser Classic 42, Valser Naturelle 42							
Eau minérale moyennement riche en calcium: Ferrarelle 36, Aproz 36, Acquilla 30, Cristallo 22, Rhäzünser 22, Passugger 21							

### 6. Combien de portions des produits suivants consommez-vous par semaine ?

Chocolat au lait, portion de 20 g	<input type="text"/>	×	50 mg	=	<input type="text"/>	mg
Crème glacée, portion de 50 g	<input type="text"/>	×	55 mg	=	<input type="text"/>	mg
Ovomaltine en poudre, portion de 15 g	<input type="text"/>	×	95 mg	=	<input type="text"/>	mg
Caotina en poudre, portion de 15 g	<input type="text"/>	×	32 mg	=	<input type="text"/>	mg
Cacaco en poudre, portion de 15 g	<input type="text"/>	×	17 mg	=	<input type="text"/>	mg

Apport de calcium total par semaine =  mg

Apport de calcium total par jour  mg : 7 =  mg

### Les besoins quotidiens en calcium

Adolescents et jeunes adultes (jusqu'à 19 ans): 1200 mg

Adultes à partir de 20 ans: 1000 mg

**Attention :** si vous consommez des compléments alimentaires contenant du calcium (préparations à base de calcium, complexes vitaminés, Elevit, etc.) et que le résultat du questionnaire donne une valeur moyenne quotidienne supérieure ou égale à 1500 mg, il est conseillé de parler avec votre médecin d'une réduction de votre consommation de sources de calcium de synthèse.