








Consommez-vous suffisamment de calcium pour préserver votre capital osseux ?
... prenez **1mn** et faites le **Calcic-test** !

Vous êtes une femme de plus de 55 ans, en moyenne **chaque semaine vous consommez :**

	Nombre /semaine	"Points calcium"	TOTAL POINTS
 1 portion de fromage à <u>pâte dure</u> (gruyère, gouda, comté...) x	4	=
 1 portion de fromage à <u>pâte molle</u> (camembert, chèvre, munster...) x	2	=
 1 verre de lait x	2	=
 1 yaourt, 1 portion de fromage blanc, 2 petits-suisses ou 1 dessert au lait (flan, riz au lait, crème dessert, glace...) x	2	=
 1 verre de Contrex® ou d'Hépar® x	1	=

1 point équivaut à environ 67 mg de calcium.

Ce test simplifié a été élaboré à partir des items d'un questionnaire développé par le Professeur P. Fardellone et donne une information semi-quantitative sur les apports calciques alimentaires d'un sujet [Fardellone et al. Evaluation de la teneur en calcium du régime alimentaire par autoquestionnaire fréquentiel - Revue du Rhumatisme, 1991,58(2),99-103]

TOTAL par semaine

TOURNEZ 

Vous pouvez également faire ce test en vous connectant sur www.calcic-test.fr

Procter & Gamble
PHARMACEUTICALS


Défi santé nutrition

 **journées nationales du calcium 2009**

