



73 ANS

Ligue Genevoise
contre
le Rhumatisme

team
nutrition
www.teamnutrition.ch

VITAMINE D & CALCIUM

RÔLES
BESOINS
SOURCES

CRÉE PAR CÉLINE PABION,
DIÉTÉTICIENNE HES
www.teamnutrition.ch

VITAMINE D



Qu'est-ce que c'est ?

- Également appelée calciférol, elle se forme dans la peau par l'action des rayons du soleil
- Une vitamine liposoluble (l'organisme peut les stocker)

Fonctions

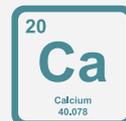
- Favorise l'absorption intestinale du calcium et du phosphore ainsi que leur utilisation par les os
- Régule, avec d'autres hormones, le métabolisme du calcium et du phosphore
- Est importante pour la santé des os et des dents

Symptômes de carence

- Faiblesse musculaire
- Douleurs osseuses et musculaires diffuses
- Une carence sévère conduit chez l'enfant au rachitisme (déformations squelettiques) et chez l'adulte à l'ostéomalacie (ramolissement des os normalement développés).

Qu'est-ce que c'est ?

- Un macro-élément (minéral), le plus abondant du corps
- Plus du 99% est logé dans les os
- et les dents



CALCIUM

Fonctions

- Constituant essentiel des os et des dents
- Important pour la stabilisation de la membrane cellulaire et pour la transmission de l'influx nerveux et l'excitabilité musculaire.
- Nécessaire à la coagulation sanguine

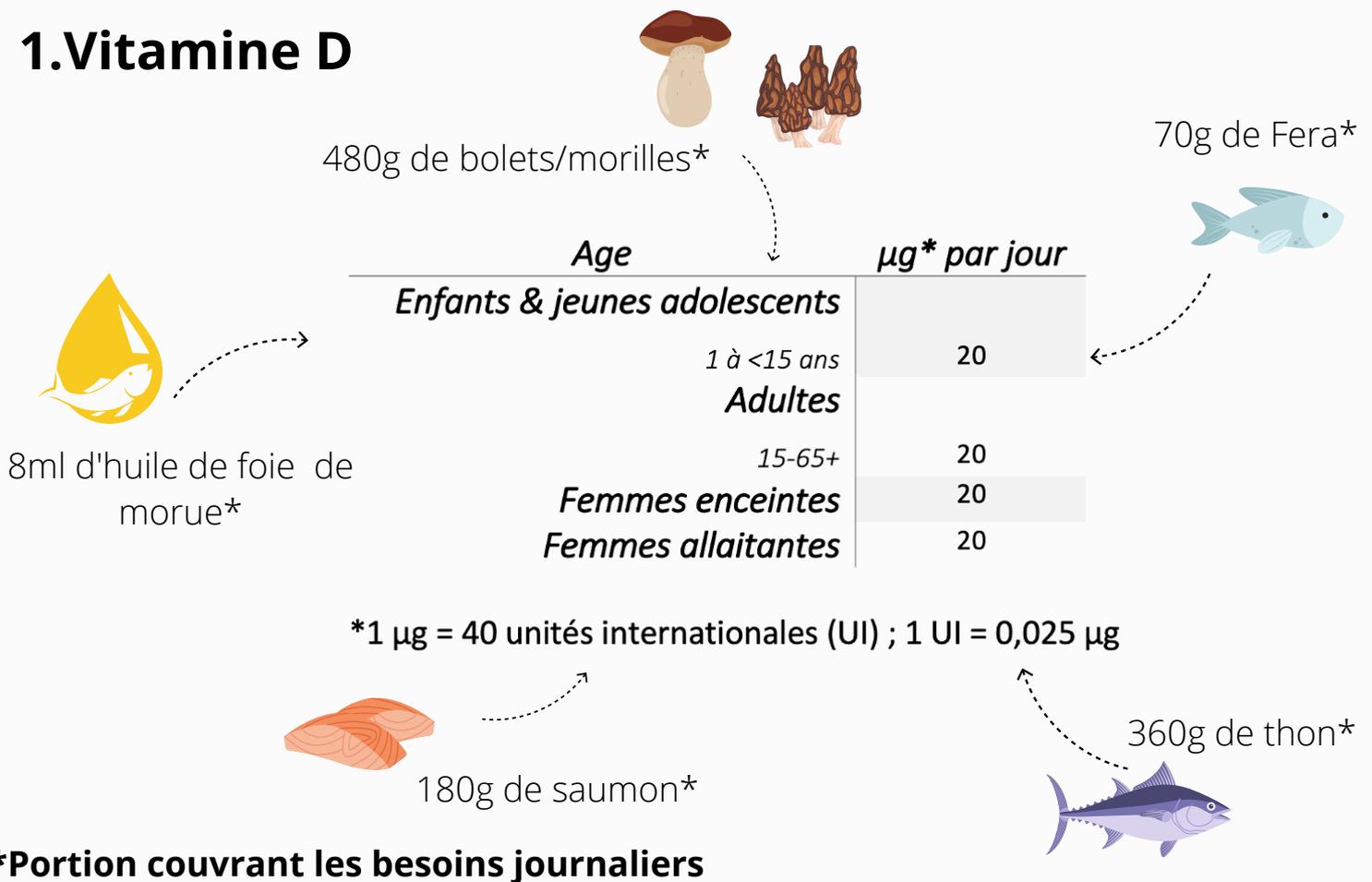
Symptômes de carence

- Minéralisation osseuse insuffisante:
- Retard de croissance chez l'enfant (rachitisme),
- Déminéralisation osseuse chez l'adulte (ostéomalacie, ostéoporose)

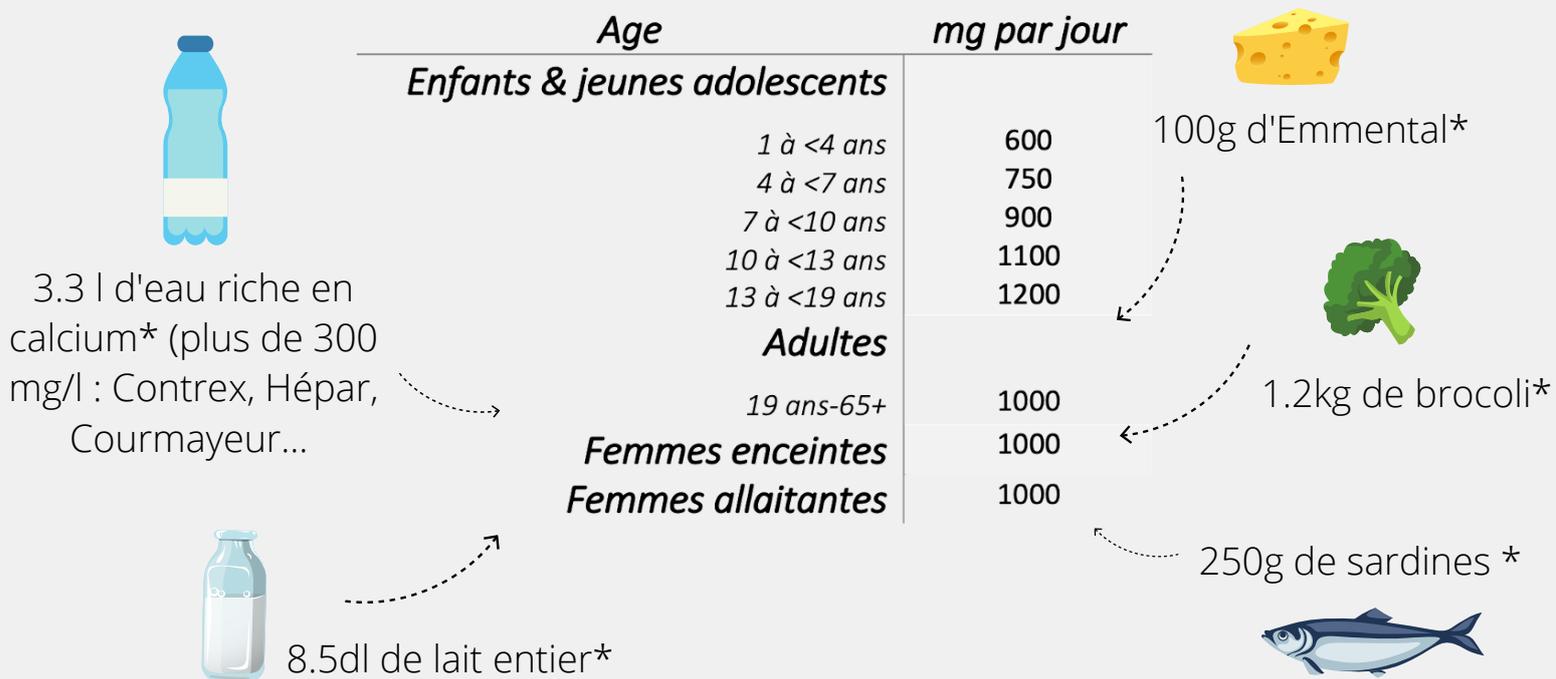


BESOINS ET SOURCES

1. Vitamine D



2. Calcium



**L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition
pour vous informer et vous aider à trouver des solutions
pour améliorer votre qualité de vie.**

**Notre équipe sera heureuse de vous accueillir
dans ses locaux.**

N'hésitez pas à nous rendre visite.

Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22 1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00

Mercredi - Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Avec le soutien de



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX