



## Consommation de vitamine D et de calcium Résultats du Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, 2012

### Objectif

En 2012, Santé publique Ottawa (SPO) a réalisé le *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* afin de satisfaire à un besoin en données locales sur les comportements permettant de prévenir les chutes chez les aînés. Il a sondé par téléphone 1 050 Ottaviens âgés d'au moins 65 ans et vivant à domicile<sup>(2)</sup>. La présente fiche de renseignements résume les résultats indiquant dans quelle mesure les aînés d'Ottawa adoptent les comportements préventifs suivants, recommandés par SPO<sup>(4, 5)</sup> :

- **consommer quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium<sup>(1)</sup>;**
- **prendre quotidiennement un supplément de vitamine D<sup>(1)</sup>.**

À la fin de la présente fiche de renseignements figure une description des services de prévention des chutes de SPO, de ses partenaires et des communautés. Les résultats visent à aider les fournisseurs de services qui œuvrent auprès des personnes âgées à mener des campagnes de sensibilisation et d'information sur la prévention des chutes en fonction des besoins de ces personnes, à compléter la formation des clients et à orienter les priorités des programmes et l'élaboration des politiques.

### Faits saillants des résultats du sondage

- Près de la moitié (46 %) des aînés prennent un supplément de vitamine D quotidiennement.
  - La proportion est plus élevée chez les femmes et chez les aînés les plus âgés.
- Environ 27 % des personnes âgées ottaviennes consomment suffisamment de calcium.
  - L'alimentation est la source privilégiée pour obtenir la quantité quotidienne de calcium recommandée. Or, seulement 14 % des aînés consomment chaque jour le minimum des trois portions d'aliments riches en calcium recommandées.
  - Si nous tenons compte des personnes ayant indiqué prendre quotidiennement un supplément de calcium et deux portions d'aliments riches en calcium, 13% additionnel d'aînés respectent les recommandations de SPO.

### Contexte

La vitamine D et le calcium sont importants pour préserver la solidité des os et réduire les risques d'ostéoporose, de chutes et de fractures chez les personnes âgées<sup>(1)</sup>.

Les Canadiens de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D<sup>(1)</sup>. Le lait et le yogourt enrichi en vitamine D en sont de bonnes sources, de même que toutes les margarines, lesquelles doivent, au Canada, être enrichies de cette vitamine.

Pour accroître la probabilité que les personnes âgées prennent la quantité recommandée de calcium, le *Guide alimentaire canadien* recommande que les adultes de plus de 50 ans consomment quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium, c'est-à-dire les produits laitiers (p. ex., lait, yogourt, fromage à pâte dure) et leurs substituts (p. ex., boissons de soja, d'amande ou de riz enrichies en calcium)<sup>(1)</sup>. De plus, les poissons aux arêtes comestibles, comme les sardines ou le saumon en conserve, sont de bonnes sources de calcium. Les légumes vert foncé, comme le chou vert frisé, les épinards et le chou pommé en comprennent également. Enfin, les jus d'orange enrichis en calcium et en vitamine D et certaines céréales prêtes à consommer peuvent aussi aider les aînés à prendre la quantité recommandée de calcium et de vitamine D<sup>(1)</sup>.

Les suppléments de calcium ne sont pas conseillés pour toutes les personnes âgées : ce calcium est moins bien absorbé que celui provenant des aliments, et il augmente le risque de dépasser de façon chronique l'apport maximal tolérable quotidien, ce qui peut entraîner des effets néfastes sur la santé, comme des calculs rénaux<sup>(1)</sup>. Les personnes âgées devraient consulter leur professionnel de la santé pour savoir si ces suppléments leur conviennent.

Comme il est décrit dans la fiche de renseignements *Perception des risques de chutes et comportements préventifs*<sup>(3)</sup>, les deux tiers (67 %) des aînés croient que le fait de manger chaque jour au moins trois portions d'aliments riches en calcium réduit leurs risques de chuter, et un peu plus de la moitié des aînés (53 %) sont d'avis que ces risques diminuent s'ils prennent un supplément de vitamine D.

## Résultats

### Consommation de vitamine D

**Tableau 1 : Consommation de vitamine D chez les aînés en fonction de certains déterminants sociaux de la santé, Ottawa, 2012**

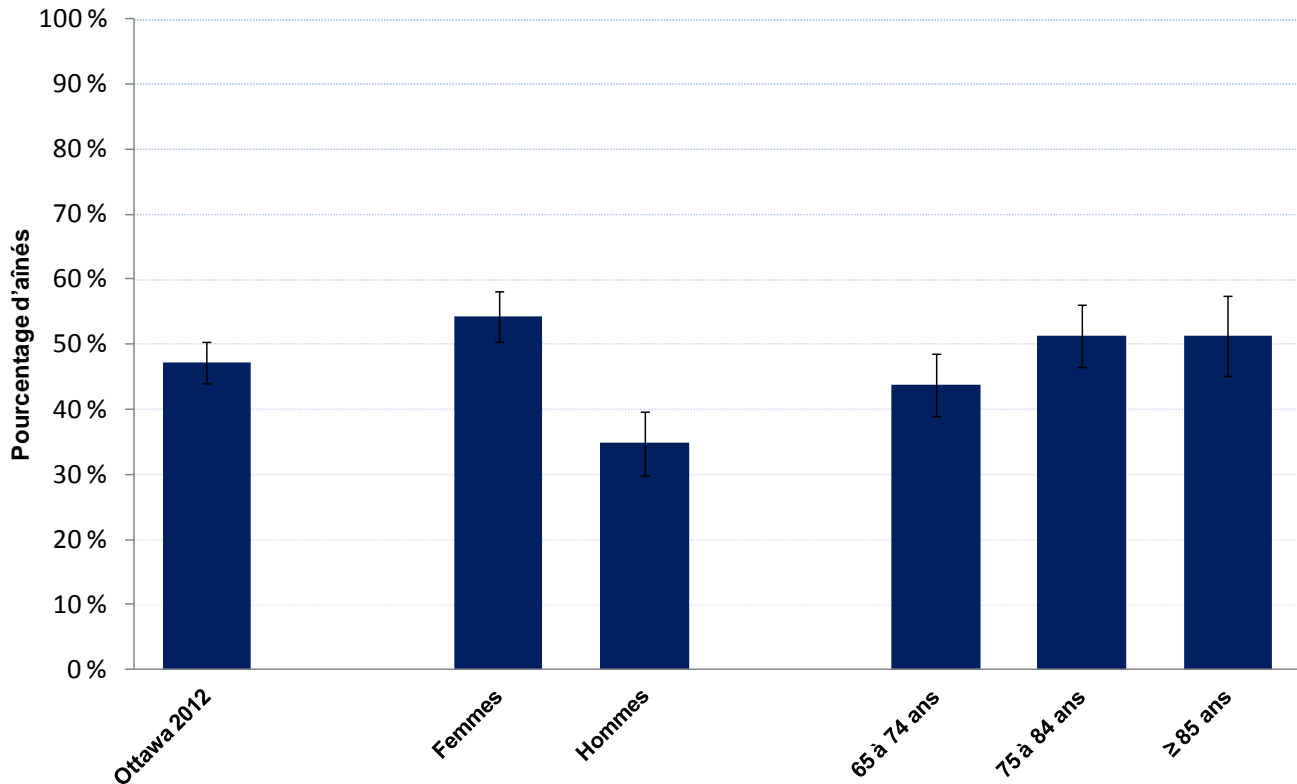
Composition de la population	Consommation de vitamine D (%)
<b>Aînés d'Ottawa</b>	45,9 % (42,7 %, 49,1 %) des aînés ont indiqué avoir pris un supplément de vitamine D chaque jour au cours du mois précédant le sondage.

### Déterminants sociaux de la santé

Composition de la population	Consommation de vitamine D (%)
<b>Sexe</b>	Les femmes (54,3 % [50,4 %, 58,2 %]) sont plus nombreuses que les hommes (34,8 % [29,9 %, 40,1 %]) à indiquer avoir pris un supplément de vitamine D chaque jour au cours du mois précédant le sondage.
<b>Âge</b>	Les aînés les plus jeunes étaient moins susceptibles que les aînés plus âgés d'indiquer avoir pris un supplément de vitamine D chaque jour au cours du mois précédant le sondage : 65 à 74 ans (41,4 % [36,6 %, 46,3 %]); 75 à 84 ans (50,9 % [46,0 %, 55,9 %]); 85 ans et plus (51,3 % [45,1 %, 57,5 %]).
<b>Autres déterminants</b>	Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré prendre un supplément de vitamine D par rapport à la scolarité, au revenu, à la langue maternelle ou au statut d'immigration.

**Source :** Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012.

**Figure 1 : Pourcentage d'aînés prenant quotidiennement un supplément de vitamine D, 2012**



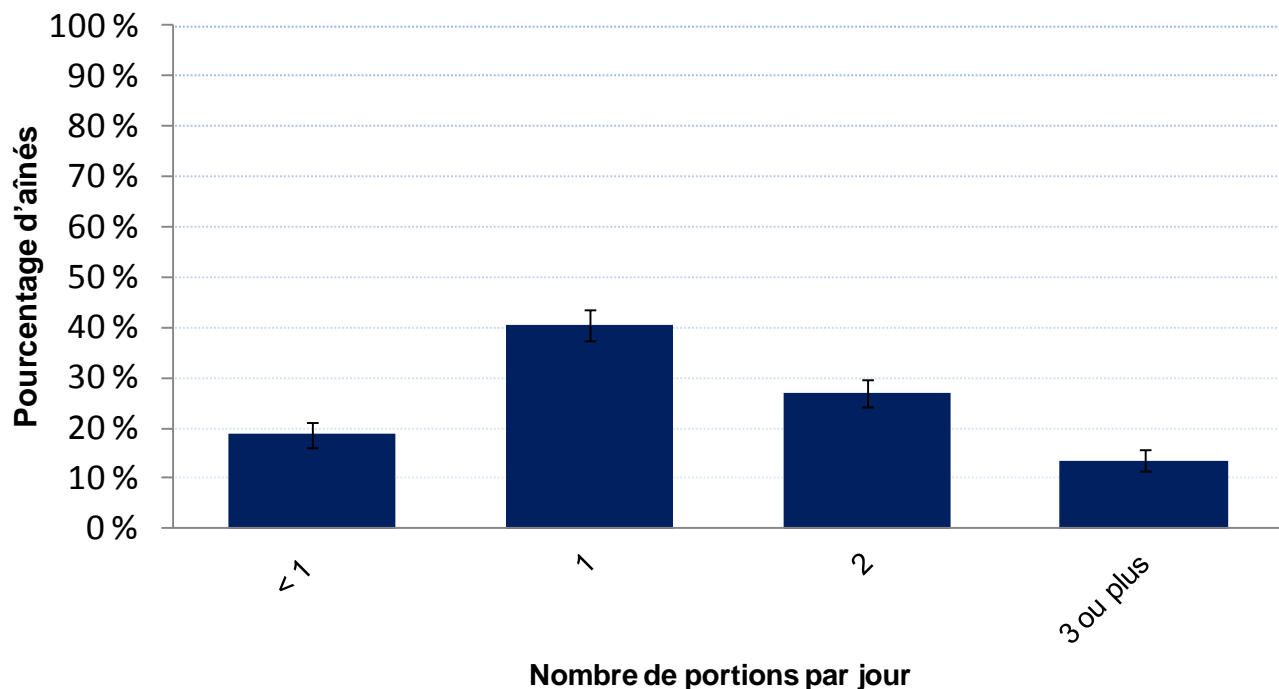
**Source :** *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées*, Santé publique Ottawa, 2012

**Remarque :** Ce tableau ne présente que les déterminants sociaux de la santé pour lesquels on observait une différence significative entre les catégories. Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré prendre un supplément de vitamine D par rapport au revenu, à la scolarité, à la langue maternelle ou au statut d'immigration.

### Consommation de calcium

- 13,6 % (11,6 %, 15,9 %) des aînés respectent les recommandations en matière de consommation de calcium : ils mangent au moins trois portions de produits laitiers ou de substituts riches en calcium par jour (figure 2).
- 18,8 % (16,3 %, 21,5 %) des aînés ont indiqué consommer moins d'une portion de produits laitiers ou de substituts riches en calcium par jour.
- 40,6 % (37,5 %, 43,8 %) des aînés ont fait savoir qu'ils en prennent une portion par jour, et 27,0 % (24,3 %, 29,9 %), deux portions par jour.
- Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré consommer du calcium par rapport au sexe, à l'âge, à la scolarité, au revenu, à la langue maternelle ou au statut d'immigration.

**Figure 2 : Pourcentage d'aînés consommant quotidiennement des produits laitiers ou des substituts riches en calcium (par nombre de portions), 2012**



Source : Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012

### Aliments riches en calcium les plus couramment consommés

- Le lait – dans un verre, un berlingot ou autre petit contenant ou un bol de céréales – est l'aliment riche en calcium le plus couramment consommé : 53,5 % (50,2 %, 56,7 %) des aînés ont indiqué en prendre quotidiennement.
- 26,7 % (24,0 %, 29,6 %) des aînés mangent du yogourt au moins une fois par jour, et 17,9 % (15,6 %, 20,5 %), du fromage à pâte dure.

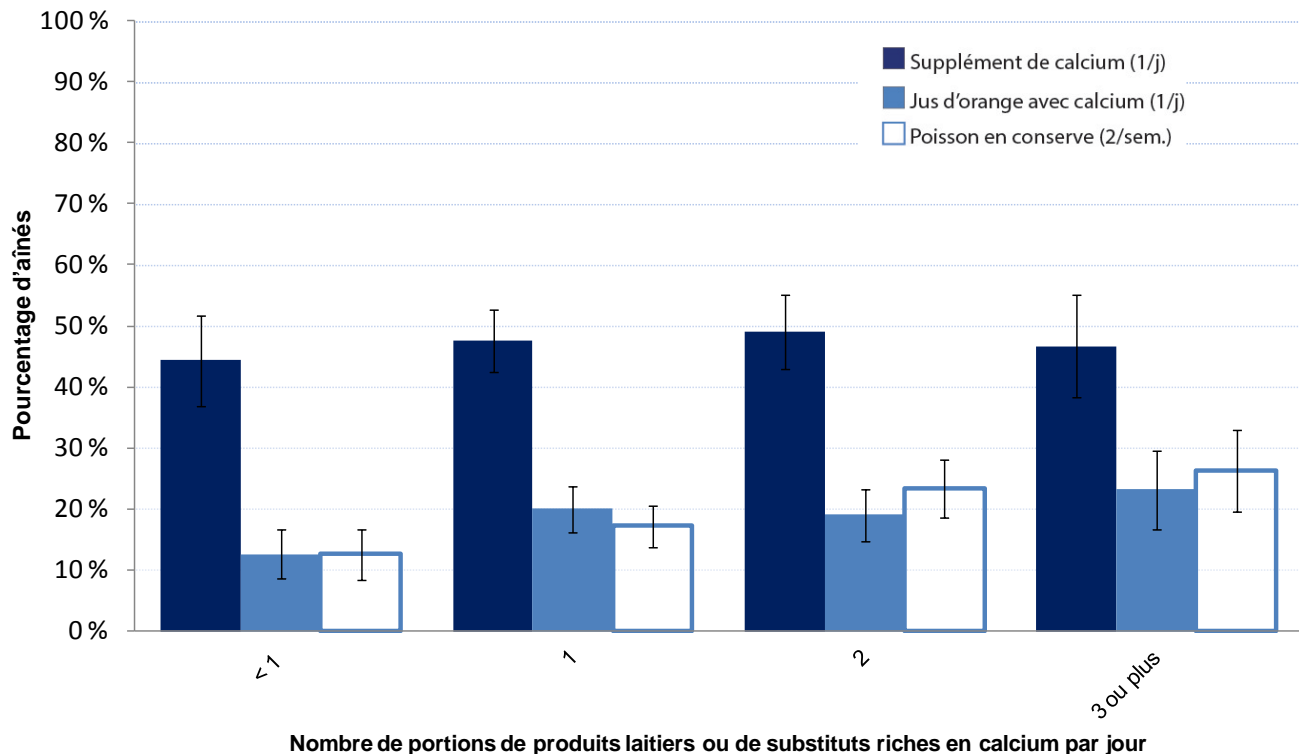
### Autres sources de calcium

- 15,4 % (13,2 %, 18,0 %) des aînés boivent du jus d'orange enrichi en calcium au moins une fois par jour.
- 19,2 % (16,8 %, 21,9 %) des aînés mangent du poisson avec arêtes en conserve au moins deux fois par semaine.
- 47,2 % (44,0 %, 50,5 %) des aînés ont déclaré prendre quotidiennement un supplément de calcium, soit seul, soit dans une multivitamine.
- Une plus grande proportion de femmes (54,1 % [50,1 %, 58,0 %]) que d'hommes (38,3 % [33,2 %, 43,6 %]) prennent un supplément de calcium chaque jour.

## Autres sources de calcium par rapport à la consommation d'aliments riches en calcium

- Comme le type et la quantité de calcium varient d'un supplément à l'autre, et que l'organisme n'absorbe pas aussi bien ce calcium que celui provenant des aliments, il est difficile de dire si, à lui seul, un supplément peut fournir suffisamment de calcium à une personne âgée.
- Parmi les personnes qui consomment deux portions de produits laitiers ou de substituts riches en calcium par jour, près de la moitié (49,0 % [42,9 %, 55,0 %]) ont indiqué prendre quotidiennement un supplément de calcium (figure 3). Vraisemblablement, elles consomment donc la quantité de calcium recommandée par jour (1 000 à 1 200 mg)<sup>(7)</sup>. Cela représente une proportion de 13,2 % (11,3 %, 15,5 %) d'aînés. Si on combine cette proportion aux 13,6 % ayant déclaré consommer quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium, le total d'aînés qui satisfont aux exigences s'élève donc à 26,8 % (24,1 %, 29,7 %).
- Étant donné que l'apport maximal tolérable (AMT) en calcium est de 2 000 mg par jour chez les adultes de plus de 50 ans, il faut considérer que, selon le type et la quantité de calcium contenu dans le supplément et dans les autres sources alimentaires, les personnes qui consomment quotidiennement au moins trois portions d'aliments riches en calcium et qui prennent un supplément sont susceptibles de dépasser l'AMT. Ainsi, on ne recommanderait normalement pas à une personne qui consomme au moins trois portions d'aliments riches en calcium de prendre un supplément.

**Figure 3 : Pourcentage d'aînés prenant d'autres sources de calcium (par rapport au nombre de produits laitiers ou de substituts riches en calcium consommés par jour), 2012**



Source : Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012

## Implications pour les programmes et la pratique

Du clinicien et du fournisseur de services au planificateur et au décideur, la prévention des chutes, c'est l'affaire de tous! Par exemple, nous pouvons tous :

1. informer les patients sur les bienfaits des suppléments de vitamine D;
2. revoir les menus et les recettes afin de s'assurer que les aliments riches en calcium s'y retrouvent en quantité suffisante (services alimentaires dans les maisons de retraite et dans les hôpitaux, La Popote roulante);
3. élaborer des programmes pour que les personnes âgées à faible revenu aient accès aux aliments riches en calcium et aux suppléments de vitamine D.

### Que fait SPO?

Santé publique Ottawa (SPO) offre des interventions individuelles, collectives et communautaires visant à motiver les personnes âgées pour les aider à réduire leurs risques de chutes et à adopter un mode de vie sain. Les efforts déployés par SPO pour répondre aux problèmes vécus par les aînés sont accentués par ses relations avec les organismes communautaires et les autres services municipaux, comme en fait notamment foi le projet Vieillir chez soi, implanté dans les immeubles de logement communautaire d'Ottawa.

#### Voici quelques activités importantes de SPO :

- Campagne « Ma santé je m'en occupe » et sensibilisation communautaire. Le volet multimédia de la campagne consiste à publier des articles dans les journaux locaux et des publicités interstitielles, ainsi que des messages dans les médias sociaux (publication de renseignements et de conseils sur le site Web de SPO et de gazouillis).
- Formation. Des messages, des conseils et des démonstrations axés sur la prévention des chutes sont intégrés aux séances de formation de groupe et aux activités communautaires, qui ont lieu de façon régulière. Ces activités se tiennent dans les immeubles d'habitation pour aînés, les églises, les centres pour aînés et les autres lieux où se réunissent des personnes âgées.
- Cliniques de dépistage et aiguillage. Des infirmières en santé publique organisent et offrent des cliniques de dépistage à l'intention des personnes âgées. Le dépistage porte sur :
  - les antécédents de chutes;
  - la démarche et l'équilibre;
  - l'hypotension orthostatique.

Les personnes âgées jugées à risque de chuter sont aiguillées vers les ressources communautaires appropriées afin de subir une évaluation plus approfondie.

- Géré conjointement par le Centre St-Laurent, SPO et un groupe de bénévoles dévoués, Le Coin amical est un centre d'activités et d'information sur la santé pour les aînés. Une infirmière en santé publique et des bénévoles coordonnent des activités visant la promotion d'un mode de vie sain et l'accroissement de la sécurité et de l'autonomie des participants. Pour en savoir plus, composez le 613-580-9620.
- Milieus favorables. SPO participe à des coalitions et comités importants de la ville et de la région pour encourager l'élaboration de programmes et de politiques qui aideraient à réduire les risques de chutes et à améliorer l'état de santé global des personnes âgées d'Ottawa.

## **Voici maintenant les principaux messages que SPO souhaite transmettre aux aînés en ce qui a trait à la prévention des chutes.**

### **Passez un examen médical annuel**

- Faites-vous examiner chaque année par votre médecin ou votre infirmière praticienne. Signalez toutes chutes.
- Effectuez une revue de vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien chaque année.
- Subissez un examen de la vue chaque année.

### **Bougez**

- Faites au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercice aérobique par semaine.
- Les minutes comptent : chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.
- Pratiquez des exercices de force et d'équilibre (p. ex., levez des poids, faites du tai-chi) au moins deux fois par semaine.

### **Consommez des aliments bons pour la santé des os**

- Mangez au moins trois portions quotidiennes d'aliments riches en calcium.
- Prenez chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D.

### **Sécurisez votre maison**

- Gardez votre maison bien éclairée et sans danger de trébucher.
- Enlevez les tapis ou carpettes non-fixés au sol.
- Installez des barres d'appui sécuritaires dans votre salle de bain.
- Installez, des deux côtés de tout escalier, des rampes solides qui s'étendent du haut au bas de l'escalier.

Pour en savoir plus sur les programmes pour le vieillissement en santé offerts par Santé publique Ottawa, pour vous inscrire à une séance de formation de groupe ou pour connaître l'emplacement des cliniques de dépistage, consultez le site Web de SPO ou composez l'un des numéros suivants :

613-580-6744

1-866-426-8885

ATS : 613-580-9656

[ottawa.ca/sante](http://ottawa.ca/sante)

## **Ressources communautaires**

De nombreuses autres ressources sont à la disposition des personnes âgées pour les encourager à adopter des comportements de prévention des chutes.

### **Ressources de prévention des chutes**

#### **Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa**

- Travaille avec les aînés, les services de santé et les organismes communautaires à réduire le nombre de chutes et leurs répercussions sur les aînés, leurs aidants naturels et le système de santé au moyen d'évaluations des personnes âgées et d'interventions auprès de celles qui présentent un risque élevé de chutes, de formations, d'information et de promotion de la santé, ainsi que d'enseignement des pratiques exemplaires aux praticiens.

<http://www.pgchc.com/fr/aines/prevention-des-chutes/>

## Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario

- Réseau coordonné de services spécialisés d'évaluation, de traitement et de réadaptation pour les personnes âgées dont le bien-être, l'autonomie ou la capacité fonctionnelle sont menacés par de multiples problèmes sociaux ou de santé. <http://www.rgpeo.com/fr.aspx>

## Centre d'accès aux soins communautaires d'Ottawa

- Coordonne un programme professionnel de santé et de traitement dans les résidences privées. <http://www.ccac-ont.ca/Home.aspx?LanguageID=2>

Vous trouverez des documents de référence et des ressources supplémentaires aux adresses suivantes :

- <http://www.champlainhin.on.ca/> (Cadre de gestion intégrée et boîte à outils du *Projet provincial d'intégration des initiatives de prévention des chutes*)
- <http://www.canadianfallprevention.ca/francais/>
- <http://www.oninjuryresources.ca/>
- <http://www.findingbalancealberta.ca/>
- <http://www.preventfalls.ca/?lang=fr>
- <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/>

## Ressources en nutrition pour les aînés

- Pour choisir des aliments sains, visitez le <http://www.sainealimentationontario.ca/>, ou pour parler à un diététiste professionnel, composez le 1-877-510-510-2.
- <http://www.dietetistes.ca/>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php>

Visitez le [www.lignesantechamplain.ca](http://www.lignesantechamplain.ca) pour en savoir plus sur d'autres ressources et programmes communautaires.

## Méthodologie et analyse des données

Dans cette fiche de renseignements, on définit les aînés comme étant toute personne âgée d'au moins 65 ans.

Les intervalles de confiance de 95 % (IC de 95 %) sont présentés à la suite des estimations de la population, en caractères plus petits et entre crochets ou parenthèses (p. ex., 75,5 % [72,4 %, 78,3 %]). Les IC de 95 % sont utilisés pour décrire la précision de l'estimation.

Seules les conclusions statistiquement significatives figurent dans les ventilations démographiques (sexe, âge, scolarité, revenu, statut d'immigration et langue maternelle). Les intervalles de confiance de 95 % n'ont pas été utilisés pour déterminer si les différences étaient statistiquement significatives; le test « chi » au carré ( $p < 0,05$ ) a été utilisé en premier, suivi par une correction de Bonferroni ( $p < 0,05$ ) pour apporter les ajustements nécessaires à une comparaison multiple.

L'astérisque (\*) indique une grande variabilité d'échantillonnage dans les réponses des aînés dans la catégorie en question; les résultats doivent donc être interprétés avec circonspection.

Pour en savoir plus, consultez la fiche de renseignements sur la méthodologie.



## Remerciements

Ce rapport a été rédigé par :

Katherine Russell et Jacqueline Willmore, épidémiologistes, Santé publique Ottawa;  
Ginette Asselin, Anne Bouillon, Myriam Jamault et Jacqueline Roy, Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, Santé publique Ottawa.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les pairs examinateurs suivants pour leurs conseils et examens techniques :

France Brunet, B. Sc., éducatrice en promotion de la santé, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;  
Robyn Hurtubise, M.A., gestionnaire de programme, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;  
Suzanne Shaw, IA, Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa et Soins primaires communautaires aux aînés, Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway.

## Références

1. SANTÉ CANADA. *La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence*. Disponible à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php>. (Consulté en mai 2013.)
2. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Méthodologie », *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* (2012), Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
3. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Perception des risques de chutes et comportements préventifs », *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* (2012), Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
4. SCOTT, V. *Fall Prevention Programming: Designing, Implementing and Evaluating Fall Prevention Programs for Older Adults*, Raleigh (Caroline du Nord), Lulu Publishing, 2012.
5. THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY. *AGS/BGS Clinical Practice Guideline: Prevention of Falls in Older Persons*. Disponible à l'adresse : [http://americangeriatrics.org/health\\_care\\_professionals/clinical\\_practice/clinical\\_guidelines\\_recommendations/prevention\\_of\\_falls\\_summary\\_of\\_recommendations](http://americangeriatrics.org/health_care_professionals/clinical_practice/clinical_guidelines_recommendations/prevention_of_falls_summary_of_recommendations). (Consulté en mai 2013.)