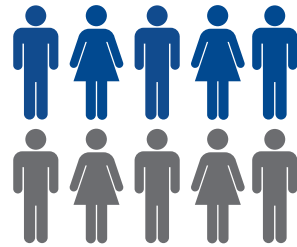


Consommation de vitamine D et de calcium

Santé publique Ottawa recommande aux aînés de prendre au moins trois portions d'aliments riches en calcium et un supplément de vitamine D par jour.



5
aînés sur
10



croient que la prise quotidienne d'un supplément de vitamine D réduit leurs risques de chutes.

27%



des aînés satisfont leurs besoins en calcium.



46%



des aînés prennent un supplément de vitamine D chaque jour.



54%



femmes

35%



hommes

Les femmes sont plus susceptibles de prendre un supplément de vitamine D que les hommes.

Pour obtenir des renseignements sur le Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées et sur les ressources en matière de prévention des chutes, visitez ottawa.ca/rapportsante ou appelez la Info-santé publique Ottawa, au 613-580-6744.