

# (RE)DÉCOUVREZ CarlOs

Une application pour calculer vos apports en calcium



## Mon Calcium

Suivez l'évolution de vos apports alimentaires quotidiens.



## Calculateur

Estimez en quelques secondes la quantité de calcium apportée par votre alimentation.



## Fiches pratiques

Des infos, des réponses pour comprendre l'ostéoporose et garder des os en bonne santé.

Ca



Une **nouvelle interface** plus ergonomique, intuitive et adaptée à tous.



Un **contenu enrichi** : actualisation des fiches pratiques et une liste d'aliments riches en calcium plus complète.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Ca

- **99 % du Ca** de l'organisme est contenu dans l'**os**<sup>1</sup>.
- Le calcium est un élément **essentiel** en santé osseuse **tout au long de la vie**.
- Une **carence en calcium fragilise l'os** et peut entraîner des **fractures**, conséquences visibles de l'ostéoporose.
- **7 femmes sur 8** et **2 hommes sur 3** âgés de **55 à 74 ans** ont des **apports alimentaires** en calcium **insuffisants**<sup>2</sup>.

Ca

Ca

Ca

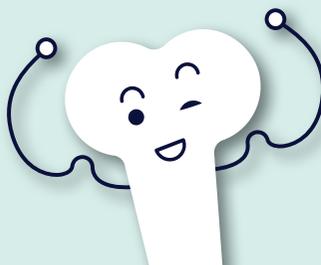
Ca

Ca

Faites-le point sur vos apports en calcium avec **CarloS**

**N'attendez plus et téléchargez gratuitement l'application.**

Une application **simple et ludique** pour mesurer vos apports en calcium et **préserver la santé de vos os**.



1- World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations, Vitamin and mineral Requirements in human nutrition, Chapter 4: Calcium, page 61, 2004.

2- Institut de veille sanitaire, Maladies chroniques et traumatismes, Etudes nationales nutrition santé ENNS, 2006. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS), Premiers résultats, Colloque du PNNS, 2007.