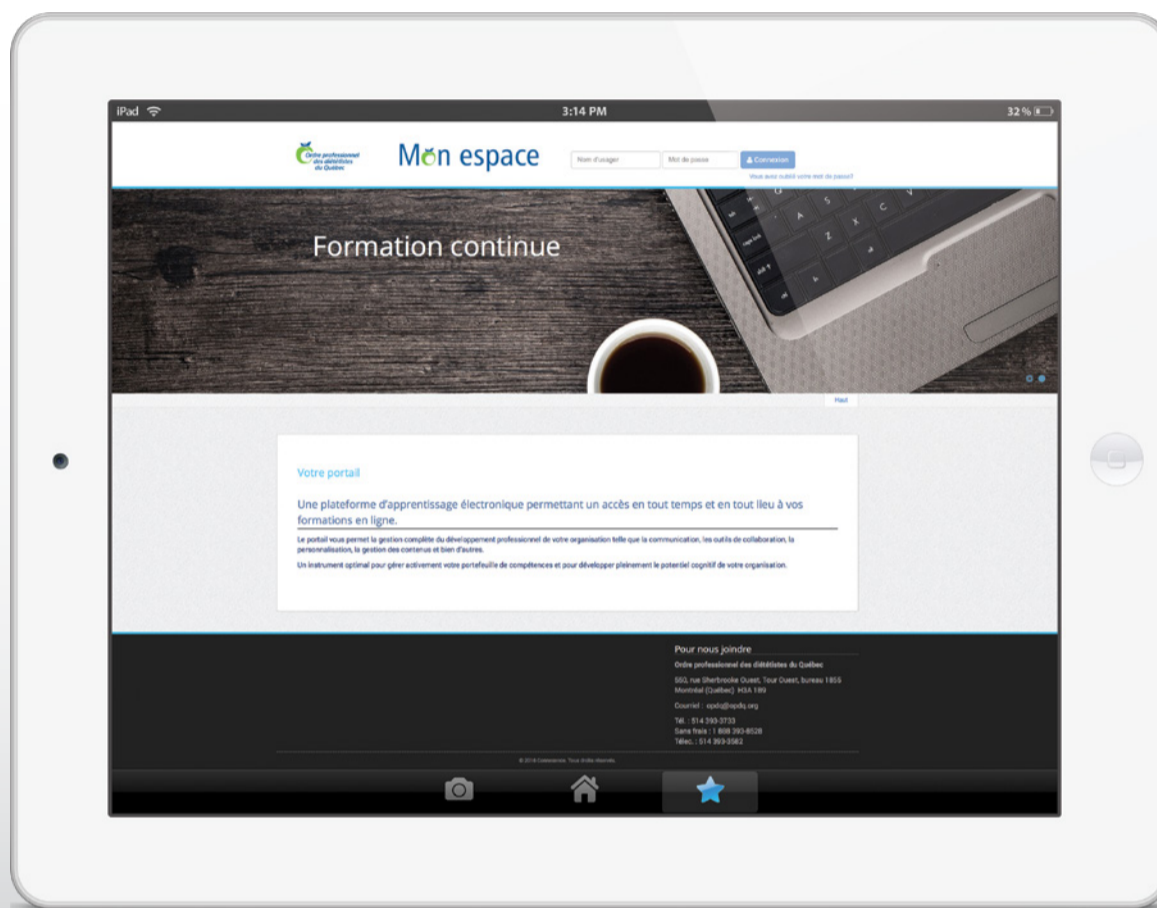


IMPORTANT

Vous souhaitez cumuler des heures de formation continue suite à la lecture de cette revue ? Connectez-vous sur la plateforme *Mon espace OPDQ* <https://monespace.opdq.org> et cliquez sur l'onglet *Formation*. Inscrivez-vous à la formation intitulée revue *Nutrition — Science en évolution — Volume 17, N° 1 — Printemps 2019* et remplissez le questionnaire. Vous avez des questions relatives à ce questionnaire, n'hésitez pas à les poser via formation@opdq.org.



(DOSSIER) Évaluation de la santé osseuse dans la population générale, en ostéoporose et en insuffisance rénale chronique

Parmi les facteurs suivants, lequel n'est pas un facteur de risque fracturaire selon l'outil FRAX utilisé au Canada ?

- a) L'âge
- b) Une histoire personnelle de fracture de fragilité
- c) Le sexe
- d) La consommation de boissons sucrées
- e) La consommation d'alcool

Laquelle des interventions suivantes n'est pas recommandée pour améliorer la santé osseuse ?

- a) Un apport adéquat en calcium
- b) L'exercice physique
- c) Une diète hypersodée
- d) Le sevrage tabagique
- e) Un apport adéquat en vitamine D

(DOSSIER) Nutrition et activité physique : une combinaison gagnante pour la santé osseuse

Parmi les affirmations suivantes sur la santé osseuse et la nutrition, laquelle est vraie ?

- a) La supplémentation en vitamine D, lorsque combinée à une supplémentation en calcium, permet de diminuer le risque de fracture chez les personnes âgées de plus de 50 ans
- b) Des apports en protéines plus élevés que les recommandations actuelles (> 0,8 g/kg de poids corporel) sont nécessaires pour diminuer la perte de masse osseuse chez les adultes et les personnes âgées
- c) L'ajout d'une supplémentation en calcium chez les enfants qui ont des apports en calcium insuffisants n'a pas d'effet significatif sur leur densité minérale osseuse
- d) La supplémentation en vitamine D est recommandée d'emblée pour toutes les personnes, même celles sans facteur de risque