



Le système squelettique

# Active Calcium Plus<sup>MC</sup>

Formule complète pour la santé osseuse



Active Calcium Plus est plus qu'un simple supplément de calcium – c'est une préparation complète élaborée avec précision.

## LES BIENFAITS DE ACTIVE CALCIUM PLUS

Le calcium est essentiel à la vie. Notre organisme l'utilise à des fins diverses : coagulation sanguine, conduction nerveuse, division cellulaire et autres fonctions physiologiques. Pour optimiser ces processus, le calcium est souvent tiré des os qui en renferment 99 %. En conjugaison avec d'autres nutriments, le calcium alimentaire sert aussi au remodelage de la structure osseuse. Par contre, l'utilisation constante par l'organisme d'une quantité de calcium supérieure à celle qui est remplacée peut entraîner une perte osseuse.

L'organisme ne produit pas de calcium. En conséquence, il est primordial de consommer une quantité adéquate de ce minéral essentiel; un apport adéquat de calcium dans un bon régime alimentaire peut aider à prévenir la perte osseuse. La plupart des adultes doivent en obtenir chaque jour entre 1 000 et 1 200 mg dans leur alimentation et (ou) par la prise de suppléments. Active Calcium Plus d'USANA peut aider à assurer un apport quotidien suffisant de calcium et contribuer ainsi à préserver les os et les dents.

## LE FONDEMENT SCIENTIFIQUE DE ACTIVE CALCIUM PLUS

Les os ne sont pas statiques; au contraire, ils se remodelent constamment. En dix ans, notre squelette se renouvelle. Ce processus de remodelage exige du calcium et de la vitamine D en quantité suffisante pour bien former les os. Une quantité insuffisante de l'un ou l'autre dans l'alimentation peut entraîner une perte osseuse et possiblement, l'ostéoporose. En conjugaison avec l'activité physique, un apport adéquat de calcium et de vitamine D dans un bon régime alimentaire peut réduire le risque d'ostéoporose plus tard dans la vie.

La vitamine D rehausse à la fois l'absorption du calcium dans l'intestin grêle et l'utilisation du calcium dans la formation osseuse. Sans un apport suffisant de vitamine D, les os risquent de s'amincir, devenir friables ou se déformer. L'insuffisance de vitamine D peut également influencer sur l'utilisation du phosphore, un autre minéral important pour le remodelage osseux.

Autre nutriment essentiel qui joue un rôle de premier plan dans ce processus de remodelage, le magnésium aide au développement et à la préservation des os et des dents. Une proportion de 60 à 70 % du magnésium dans l'organisme se trouve dans le squelette et un apport accru a été associé à une plus grande densité minérale osseuse. La prise de suppléments est surtout importante pour les adultes d'âge mûr ou avancé qui n'obtiennent pas une quantité suffisante de magnésium dans leur alimentation.

## LA DIFFÉRENCE USANA

Active Calcium Plus allie à deux formes très absorbables de calcium élémentaire d'autres ingrédients bénéfiques pour les os qui agissent en complémentarité pour optimiser la santé osseuse, afin que le squelette demeure votre point d'appui le plus solide.

ARTICLE N° 120

**RECOMMENDED USE; HELPS IN THE MAINTENANCE OF BONES AND TEETH. / USAGE RECOMMANDÉ :** CONTRIBUE AU MAINTIEN DE LA SANTÉ DES OS ET DES DENTS.

**RECOMMENDED ADULT DOSE:** TAKE FOUR (4) TABLETS DAILY, PREFERABLY WITH MEALS. TAKE A FEW HOURS BEFORE OR AFTER TAKING OTHER MEDICATIONS. / **DOSE RECOMMANDÉE POUR ADULTES :** PRENDRE QUATRE (4) COMPRIMÉS PAR JOUR, DE PRÉFÉRENCE AVEC LES REPAS. PRENDRE QUELQUES HEURES AVANT OU APRÈS LA PRISE D'AUTRES MÉDICAMENTS.

**EACH TABLET CONTAINS: MEDICINAL INGREDIENTS**

EACH TABLET CONTAINS: MEDICINAL INGREDIENTS		CHAQUE COMPRIMÉ CONTIENT : INGRÉDIENTS MÉDICINAUX
CALCIUM (CITRATE AND CARBONATE)	200 mg	CALCIUM (CITRATE ET CARBONATE)
MAGNESIUM (CITRATE, HVP* CHELATE, AND OXIDE)	100 mg	MAGNESIUM (CITRATE, CHELATE DE PH* ET OXYDE)
VITAMIN D3 (CHOLECALCIFEROL)	2.5 µg	VITAMINE D3 (CHOLECALCIFEROL)
VITAMIN K (PHYLLQUINONE)	15 µg	VITAMINE K (PHYLLQUINONE)
SILICON (CALCIUM SILICATE)	2.25 mg	SILICIUM (SILICATE DE CALCIUM)

\*HYDROLYZED VEGETABLE PROTEIN / \*PROTEINES VÉGÉTALES HYDROLYSÉES

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: MICROCRYSTALLINE CELLULOSE, HYDROXYPROPYL-CELLULOSE, RICE PROTEIN HYDROLYSATE, ASCORBYL

PALMITATE, DEXTRIN, SODIUM CARBOXYMETHYL CELLULOSE, DEXTROSE, SOY LECITHIN, SODIUM CITRATE. / INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX : CELLULOSE

MICROCRYSTALLINE, HYDROXYPROPYLCELLULOSE, HYDROLYSAT DE PROTÉINE DE RIZ, PALMITATE D'ASCORBYLE, DEXTRINE, CARBOXYMETHYLCELLULOSE DE SODIUM, DEXTROSE, LÉCITHINE DE SOJA, CITRATE DE SODIUM.

LABORATORY TESTED, QUALITY GUARANTEED. MEETS USP SPECIFICATIONS FOR POTENCY, UNIFORMITY, AND DISINTEGRATION, WHERE APPLICABLE. / TESTÉ EN

LABORATOIRE, QUALITÉ GARANTIE, CONFORME AUX NORMES USP EN MATIÈRE DE PUISSANCE, D'HOMOGENÉITÉ ET DE DESINTEGRATION, LE CAS ÉCHÉANT.

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN. CONSULT YOUR PHYSICIAN IF YOU ARE PREGNANT, NURSING, TAKING A PRESCRIPTION DRUG, OR HAVE A MEDICAL

CONDITION. CONSULT YOUR PHYSICIAN PRIOR TO USE IF YOU ARE TAKING BLOOD THINNERS. SOME PEOPLE MAY EXPERIENCE DIARRHOEA. / GARDER HORS DE LA

PORTÉE DES ENFANTS. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI VOUS ÊTES ENCEINTE, ALLAITEZ, PRENEZ UN MÉDICAMENT DÉLIVRÉ SUR ORDONNANCE, OU SOUFFREZ D'UN PROBLÈME DE SANTÉ. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CE

PRODUIT SI VOUS PRENEZ UN ANTICOAGULANT. CERTAINES PERSONNES POURRAIENT SOUFFRIR DE DIARRHÉE.

THERE IS A SAFETY SEAL UNDER THE CAP. DO NOT USE IF THE SAFETY SEAL IS BROKEN OR MISSING. / CE FLACON EST SCÉLÉ. N'UTILISEZ PAS LE CONTENU SI

LA FERMETURE DE SÉCURITÉ EST ENDOMMAGÉE OU ABSENTE.

USANA HEALTH SCIENCES, INC. SALT LAKE CITY, UTAH 84120

DISTRIBUTED BY: / DISTRIBUÉ PAR: USANA CANADA COMPANY

80 INNOVATION DRIVE, WOODBRIDGE, ONTARIO L4H 0T2

STORE BELOW 25 °C / CONSERVER À UNE TEMPÉRATURE INFÉRIEURE À 25 °C

LE00403

## Références

- Adams J, Pepping J. Vitamin K in the treatment and prevention of osteoporosis and arterial calcification. 2005. Am J Health Syst Pharm 62(15):1574-81.
- Bodnar LM, Simhan HN, Powers RW, Frank MP, Cooperstein E, Roberts JM. High Prevalence of Vitamin D Insufficiency in Black and White Pregnant Women Residing in the Northern United States and Their Neonates. 2007. J Nutr 137:447-52.
- Dørup I, Clausen T. Effects of magnesium and zinc deficiencies on growth and protein synthesis in skeletal muscle and the heart. 1991. British Journal of Nutrition 66:493-504.
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Calcium, Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. 1997. Washington, D.C.: National Academy Press; 71-145.
- Genmarl C. Calcium and vitamin D nutrition and bone disease of the elderly. 2001. Public Health Nutr 4(2B):547-59.
- Kalkwarf HJ, Khoury JC, Lanphear BP. Milk intake during childhood and adolescence, adult bone density, and osteoporotic fractures in US women. 2003. Am J Clin Nutr 77(1):257-65.
- Meacham SL, Taper LJ, Volpe SL. Effect of boron supplementation on blood and urinary calcium, magnesium, and phosphorus, and urinary boron in athletic and sedentary women. 1995. Am J Clin Nutr 61(2):341-5.
- National Institutes of Health. Osteoporosis Prevention, Diagnosis, and Therapy. 2000. NIH Consensus Statement 17(1):1-36.
- Nieves JW. Osteoporosis: the role of micronutrients. 2005. Am J Clin Nutr 81(5):1232S-9S.
- Shearer MJ. The roles of vitamins D and K in bone health and osteoporosis prevention. 1997. Proc Nutr Soc 56(3):915-937.