

LES ÉDITIONS

Blanche Claire Gaudreault

ASTUCE SANTÉ

Suppléments de calcium 101

Les suppléments de calcium à base de carbonate sont plus concentrés; ils fournissent plus de calcium dans chaque comprimé (500 mg), mais j'ai toujours eu de la difficulté à les avaler, de plus ils me donnent des problèmes digestifs importants. Alors j'ai fait des recherches et réussit à trouver un supplément à base de citrate ou citrate malate qui est mieux absorbé, facile à avaler, ne cause pas de problèmes digestifs et peut être pris à n'importe quel moment de la journée. Il coûte plus cher que ceux à base de carbonate, mais chaque comprimé de 250 mg de calcium me donne plus de flexibilité. Ci-Cal, du moins en Outaouais, n'est pas disponible sur les tablettes, mais vous pouvez l'obtenir avec ou sans prescription en le demandant à votre pharmacien. C'est une alternative intéressante aux grosses pilules qui vous donnent des brûlures d'estomacs.



ASTUCE SANTÉ