

La vitamine D contribue à prévenir les chutes et les blessures. En prenez-vous assez?



Pour vous aider à rester sur vos deux pieds,

- Mangez des aliments à teneur élevée en vitamine D tels que le saumon, le thon et les œufs;
- Consommez des boissons additionnées de vitamine D telles que le lait et les boissons de riz et de soya;
- Prenez un supplément d'au moins 1000 UI de vitamine D chaque jour.

Pour apprendre davantage sur
les façons de prévenir une chute, visitez...

www.preventfalls.ca



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Manitoba 