

Le calcium

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un homme en contient 0,9 à 1,3 kg, celui d'une femme 0,75 à 1,1 kg. Plus du 99% est logé dans les os et les dents.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. Les sources principales sont les produits laitiers et quelques eaux minérales.

Le calcium

Fonctions

- Constituant essentiel des os et des dents.
- Important pour la stabilisation de la membrane cellulaire.
- Important pour la transmission de l'influx nerveux et l'excitabilité musculaire.
- Nécessaire à la coagulation sanguine.

Le calcium

Symptômes de carence

- Minéralisation osseuse insuffisante:
Retard de croissance chez l'enfant (rachitisme),
Déminéralisation osseuse chez l'adulte (ostéomalacie,
ostéoporose)

Le calcium

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale, considérée sans risque pour un adulte, est de 2 g.
- Une consommation excessive de calcium peut entraîner des calcifications dans les tissus mous, ainsi que, pour les personnes prédisposées dont l'apport hydrique est insuffisant, des calculs rénaux.

Le calcium

Apports quotidiens recommandés (DACH 2013)

	mg par jour
Enfants	
7 à moins de 10 ans	900 mg
10 à moins de 13 ans	1100 mg
13 à 15 ans	1200 mg
Adolescents	1200 mg
Adultes	1000 mg
Femmes enceintes	1000 mg
Femmes allaitantes	1000 mg

Le calcium

Remarques:

- La vitamine D améliore l'absorption du calcium.
- Les oxalates (p. ex. dans la rhubarbe, les épinards), les phytates et (dans les céréales complètes et légumineuses) diminuent l'absorption du calcium. Dans le cadre d'une alimentation normale, l'importance de ce phénomène est minime.

Le calcium

La dose quotidienne pour un adulte (1000 mg) est contenue dans:

- 100 g d'Emmental, gras
- 250 g de sardines à l'huile
- 8.5 dl de lait entier
- 1.2 kg de brocolis, à la vapeur
- 3.3 l d'eau minérale riche en calcium (plus de 300 mg/l)

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch