

Le calcium

InfoFlash: novembre 2022, actualisation décembre 2023

Le calcium est un sel minéral. C'est un constituant important des os et des dents. Dans quels aliments trouve-t-on le calcium? Quelle est la quantité de calcium nécessaire? Comment couvrir mes besoins en calcium?

Les sources de calcium*

Aliments et taille de la portion Calci	um en mg / portion
Fruits à coque et graines oléagineuses moyenne / 25 g	43
Lait / 200 ml Yogourt nature / 180 g	246
Séré demi-gras / 175 g	193
Fromage à pâte dure ou mi-dure / 30 g fromage à pâte molle / 60 g	269
Œuf / 2 pièces, 110 g	53
Viande / 110 g	7
Poisson / 110 g	25
Sardine en conserve / 110 g	428
Tofu coagulé avec un sel de calcium / 110 g	242
Tofu coagulé avec du nigari exclusivement / 110 g	79
Emincé / haché à base de mycoprotéine / 110 g **	176
Seitan / 110 g	40
Légumineuses / 60 g, poids sec	58
Pain / 100 g	29
Pommes de terre / 240 g pâtes / 60 g, poids sec	13
Légumes / 120 g	28
Chou blanc, chou vert, haricots verts / 120 g	62
Chou plume / 120 g	288
Eau minérale avec 300 mg de calcium par litre / 200 ml	60
Eau minérale avec 500 mg de calcium par litre / 200 ml	100
Eau de réseau (moyenne du plateau suisse) / 200 ml	14
Boisson végétale (moyenne) non enrichie en calcium / 200 ml	15
Boisson végétale enrichie en calcium / 200 ml	240
Substitut de yogourt enrichi en calcium / 150 g	180

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives / Table de composition nutritionnelle Ciqual 2020 / Etiquetage de produits du marché suisse

^{*} Certains aliments riches en calcium n'ont pas été cités dans cette liste, car ils contiennent aussi beaucoup d'oxalate, une substance qui diminue l'absorption du calcium. La présence d'oxalate dans une alimentation mixte équilibrée n'a qu'un effet minime sur l'absorption globale du calcium, mais il ne serait pas judicieux de compter principalement sur ces aliments pour couvrir les besoins en calcium. Il s'agit par exemple des amandes, des graines de pavot, de sésame ou de chia, des épinards ou des côtes de bette.

^{**} Les produits à base de mycoprotéine disponibles en Suisse sont commercialisés sous la marque Quorn. Une part importante du calcium qu'ils contiennent provient vraisemblablement de la présence d'acétate de calcium (E263) et de chlorure de calcium (E509).

Apport de calcium recommandé pour les adultes

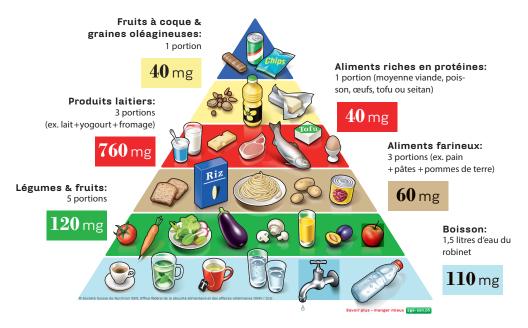
18 à 24 ans 1000 mg / jour 25 à 65 ans 950 mg / jour

66 ans et plus 1000-1200 mg / jour

Valeurs nutritionnelles de référence suisses: https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/

Comment couvrir mes besoins en calcium?

Exemple d'apports en calcium d'une journée d'alimentation équilibrée:



Une alimentation équilibrée avec trois portions de produits laitiers permet de couvrir les besoins des adultes, jeunes et âgés.

Si je ne mange pas de produits laitiers, plusieurs options sont nécessaires pour couvrir mes besoins en calcium:

- · boire de l'eau minérale riche en calcium (> 300 mg de calcium par litre).
- parmi les boissons végétales ou les substituts de yogourt, choisir ceux qui sont enrichis en calcium.
- · manger plus souvent certains aliments riches en calcium:
 - le tofu coagulé avec un sel de calcium (sulfate de calcium ou chlorure de calcium).
 - l'émincé ou le hâché à base de mycoprotéine
 - les sardines ou d'autres poissons consommés entier (avec les arêtes).
 - le chou plume (chou kale), le pak choi, le chou blanc ou vert et les haricots verts.

Sans produits laitiers, il faudrait trouver chaque jour dans d'autres produits, environ 600 à 700 mg de calcium. Cela est très difficile sans avoir recours à une eau riche en calcium ou à des aliments enrichis.

Exemple:



- 1 l d'eau minérale riche en calcium (>300 mg/l)
- + 1 portion de tofu produit avec un sel de calcium
- + 1 portion de haricots verts = >604 mg de calcium

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.