

# Calcium



# 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.

## Fonctions

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

# Calcium

## Symptômes de carence

- Une hypocalcémie (trop faible taux de calcium dans le sang) entraîne une hyperexcitabilité neuromusculaire.
- Ostéoporose (perte de masse osseuse).

## Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale, considérée sans risque pour un adulte, est de 2 g (si le volume urinaire dépasse 2 litres/jour).
- 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.

# Calcium

## Apports quotidiens recommandés

<b>Enfants</b>	filles	1200 mg	garçons	1200 mg
<b>Adolescents</b>	filles	1200 mg	garçons	1200 mg
<b>Adultes</b>	femmes	1000 mg	hommes	1000 mg
<b>Femmes enceintes</b>		1000 mg		
<b>Femmes allaitantes</b>		1000 mg		

### Remarques:

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

# Calcium

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

	75 g	de parmesan
	95 g	d'emmental
	110 g	de gruyère
	250 g	de sardines à l'huile
	280 g	de camembert
	400 g	d'amandes
	610 g	de haricots blancs
	8,3 dl	de lait entier
	950 g	de tofu
	1,1 kg	de brocolis
	3,3 l	d'eau minérale riche en calcium (plus de 300 mg/l)