

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

Enfants	filles	1200 mg	garçons	1200 mg
Adolescents	filles	1200 mg	garçons	1200 mg
Adultes	femmes	1000 mg	hommes	1000 mg
Femmes enceintes		1000 mg		
Femmes allaitantes		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)