



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Le calcium



2023

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

# 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

## Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour
<b>Enfants et adolescents</b>	
7-10 ans	800
11-14 ans	1150
15-17 ans	1150
<b>Adultes</b>	
18-24 ans	1000
25-65 ans	950
66 ans et plus	1000-1200
<b>Femmes enceintes et femmes allaitantes</b>	
18-24 ans	1000
> 25 ans	950

# 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.

## Teneur en calcium de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Parmesan	1340 mg	402 mg par portion de 30 g
Sardine à l'huile, égouttée	400 mg	80 mg par 4 filets (20 g)
Amande	270 mg	68 mg par portion de 25 g
Chou plume, à l'étuvée	260 mg	312 mg par portion de 120 g
Tofu ferme, produit avec un sel de calcium	220 mg	242 mg par portion de 110 g
Yogourt, nature	140 mg	252 mg par pot de 180 g
Pois chiche, sec	120 mg	72 mg par portion de 60 g
Lait (moyenne)	120 mg	240 mg par verre de 2 dl
Tofu ferme, produit avec du nigari	72 mg	79 mg par portion de 110 g
Chou blanc, cru	52 mg	62 mg par portion de 120 g
Eau minérale, riche en calcium	>30 mg	> 60 mg par verre de 2 dl

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.5

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)