



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le Calcium



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
Enfants et adolescents	
7-10 ans	800
11-14 ans	1150
15-17 ans	1150
Adultes	
18-24 ans	1000
25-65 ans	950
66 ans et plus	1000-1200
Femmes enceintes et femmes allaitantes	
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) et les phytates (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	570 mg	171 mg pour 6 filets (30 g)
Amande	270 mg	68 mg par portion de 25 g
Chou plume, à l'étuvée	240 mg	288 mg par portion de 120 g
Tofu produit avec un sel de calcium	220 mg	264 mg par portion de 120 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	120 mg	240 mg par verre de 2 dl
Tofu produit avec du nigari	72 mg	86 mg par portion de 120 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 V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux