



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Le calcium**

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 calcium¹

Aliments / Taille de la portion ²	Calcium (mg/portion)
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	40
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	19
Sardine à l'huile, égouttée / 110 g	564
Tofu coagulé avec un sel de calcium / 120 g³	264
Tofu coagulé avec du nigari exclusivement / 120 g³	86
Seitan / 120 g	38
Légumineuses / 60 g, poids sec	58
Pain / 100 g	29
Pommes de terre / 250 g pâtes / 60 g, poids sec	13
Légumes / 120 g	29
Chou blanc, 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 enrichie en calcium / 200 ml	240
Boisson végétale (moyenne) non enrichie en calcium / 200 ml	13
Substitut de yogourt enrichi en calcium / 150 g	180

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0 / www.valeursnutritives.ch

(1) 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. Il s'agit par exemple des amandes, des graines de pavot, de sésame ou de chia, des épinards ou des côtes de bette. 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. / (2) La taille des portions est basée sur les recommandations nutritionnelles suisses. / (3) La teneur en calcium du tofu peut varier considérablement selon le mode de fabrication, car le coagulant utilisé influence fortement la quantité de calcium contenue dans le tofu. Le tofu fabriqué avec du nigari (chlorure de magnésium) contient moins de calcium que celui coagulé avec un sel de calcium (par ex., le sulfate de calcium ou le chlorure de calcium). La liste des ingrédients indique généralement quel coagulant a été utilisé.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

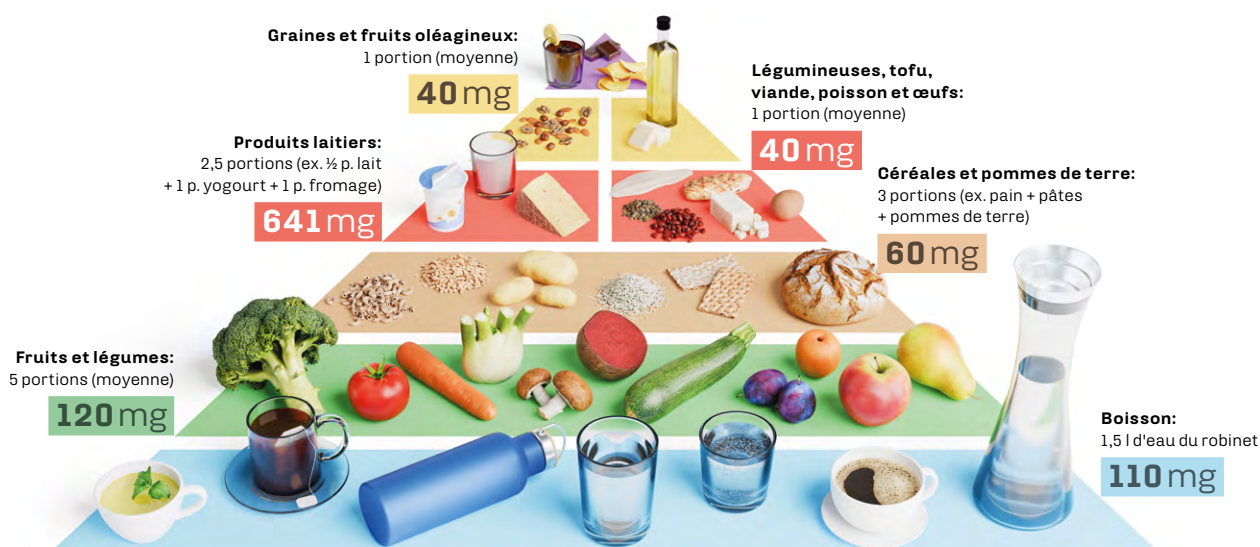
► Apport quotidien de calcium recommandé pour les adultes



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

► Comment couvrir mes besoins en calcium?

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



► Une alimentation équilibrée avec **deux à trois portions de produits laitiers** permet de couvrir les besoins des adultes. Les recommandations de la pyramide alimentaire s'adressent aux adultes de 18 à 65 ans. Après 65 ans, il est recommandé de consommer **3 portions de produits laitiers** par jour, ce qui augmente l'apport de calcium.

► 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). **Les sardines ou d'autres poissons** consommés entiers (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** (voir exemple ci-dessous). 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 (avec un sel de calcium)
+ 1 portion de haricots verts
= 626 mg de calcium

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Informations complémentaires

Recommandations nutritionnelles et tailles des portions: <https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations>

**► Conseils personnalisés**

Pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de vous adresser à un(e) diététicien(ne) agréé(e). Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont agréés par la CRS. Vous trouverez des spécialistes dans votre région en cliquant sur le lien suivant:

<https://svde-asdd.ch/fr/>

**► Impressum**

Copyright © 2026

Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch/fr



Toutes les informations publiées dans cette fiche peuvent être utilisées librement à condition d'indiquer la source ci-dessus.

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

**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 | sge-ssn.myshopify.com/fr**tabula | Revue de l'alimentation**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch[simplement.pret](https://www.instagram.com/simplement.pret)