

Info | Calcium

Qu'est-ce que le calcium ? A quoi sert-il ?

Le calcium est le principal minéral de l'organisme, et se trouve à 99 % dans les os.

Son rôle est fondamental dans la solidité de l'os.

Le calcium possède de nombreuses autres fonctions importantes dans l'organisme : transmission des informations entre les cellules, contraction des muscles, coagulation du sang etc.

La vitamine D est importante à l'action du calcium, car elle participe à son absorption au niveau de l'intestin et au niveau du rein.

Quels sont les apports quotidiens recommandés ?

Les apports recommandés en calcium varient **en fonction de l'âge**.

Âge	Apports quotidiens conseillés
Enfant de 1 à 3 ans	500 mg
Enfant de 4 à 9 ans	800 mg
Adolescent de 10 à 18 ans	1200 mg
Adulte au-delà de 18 ans	900 mg
Femme au-delà de 55 ans Homme au-delà de 65 ans	1200 mg
Femme enceinte (au 3e trimestre) ou allaitante ou après allaitement	1000 mg

Tableau 1. Apports quotidiens recommandés en calcium, en fonction de l'âge (Source : Anses)

Où trouver le calcium ?

Le calcium est apporté à l'organisme par l'alimentation (voir tableau 2).

Les sources de calcium les plus intéressantes sont les produits laitiers (lait, fromages, yaourts, crèmes desserts etc.), qui apportent une quantité importante de calcium, qui est plus facilement absorbée au niveau digestif, et qui est associée à un apport de protéines bénéfique pour l'os.

Et les suppléments médicamenteux ?

En cas d'apport alimentaire insuffisant, votre médecin peut vous prescrire un supplément de calcium, sous forme de comprimés ou de sachets, à prendre tous les jours.

Remarque

Si vous souffrez d'hypercalcémie (excès de calcium dans le sang), d'hypercalciurie (excès de calcium dans les urines), de lithiase rénale calcique (calculs rénaux composés de calcium) ou de toute autre maladie en rapport avec le calcium, parlez-en à votre médecin.

En effet, dans votre situation, un régime riche en calcium ou la prise de suppléments calciques pourraient nécessiter une surveillance particulière ou éventuellement être contre-indiqués.

Sources nutritionnelles de calcium		Teneur moyenne en calcium	
Aliments		pour 100 g	pour une portion individuelle
Lait et laitages	Lait	110 mg	120 mg pour un verre 350 mg pour un bol
	Yaourts	150 mg	190 mg pour un yaourt
	Fromage blanc frais Petit suisse	100 mg	100 mg pour un fromage blanc 60 mg pour un petit suisse
Fromages à pâte dure	Emmental Comté	900 mg	270 mg
	Cantal Tomme	800 mg	240 mg
	Bleu	600 mg	180 mg
Fromages à pâte molle	Reblochon	500 mg	150 mg
	Brie	350 mg	105 mg
	Camembert	250 à 500 mg	75 à 150 mg
	Chèvre	100 à 200 mg	30 à 60 mg
Autres aliments	Fruits secs (amande, noisette etc.) Chocolat au lait	200 mg	40 mg pour une barre de chocolat au lait
	Légumes secs (haricot, fève etc.)	150 mg	110 mg
	Œufs	50 à 100 mg	70 à 130 mg pour 2 œufs
	Légumes verts Chocolat noir	60 mg	120 mg pour une portion de lég. verts 12 mg pour une barre de chocolat noir
Boissons		pour 100 mL	pour 1 verre (150 mL)
Eaux minérales	Hépar	60 mg	90 mg
	Contrex	50 mg	75 mg
	Badoit Vittel	20 mg	30 mg
	Perrier	15 mg	22 mg
	Vichy Célestins St-Yorre	10 mg	15 mg
	Evian Eau du robinet	8 mg	12 mg
	Volvic	1 mg	1,5 mg

Tableau 2. Principales sources nutritionnelles de calcium (D'après Ciqual 2012, Dorosz)