



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn 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

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7 à moins de 10 ans	900
10 à moins de 13 ans	1100
13 à moins de 19 ans	1200
Adultes	1000
Femmes enceintes	1000
Femmes allaitantes	1000

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.

Le calcium

La dose quotidienne pour un adulte (1000 mg) est contenue dans:

- 100 g d'Emmental, gras
- 250 g de sardines à l'huile
- 8.5 dl de lait entier
- 1.2 kg de brocolis, à la vapeur
- 3.3 l d'eau minérale riche en calcium (plus de 300 mg/l)

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



Test nutritionnel

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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch