



Calcium

Le calcium remplit de nombreuses fonctions importantes dans notre corps. En consommer suffisamment chaque jour est donc essentiel. Quels sont les aliments riches en calcium et comment le corps l'assimile-t-il au mieux?

Check-list

Quels aliments riches en calcium mangez-vous chaque jour et en quelle quantité?

<input checked="" type="checkbox"/>	Aliments riches en calcium	Quantité
<input type="checkbox"/>	Lait	
<input type="checkbox"/>	Produits laitiers tels que yogourt, séré	
<input type="checkbox"/>	Fromage	
<input type="checkbox"/>	Légumes verts tels que chou kale, roquette, épinards, brocoli	
<input type="checkbox"/>	Fruits à coque, graines	
<input type="checkbox"/>	Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	

Exemple sur une journée

Pour un apport d'environ 1000 mg de calcium.

	Taille de la portion	Calcium par portion
Petit-déjeuner	Bircher composé de	
	180 g de yogourt nature	252 mg
	60 g de flocons d'avoine	32 mg
	25 g de fruits à coque	43 mg
	120 g de pomme	6 mg
Dîner	Curry composé de	
	60 g de lentilles sèches	35 mg
	120 g de courge	22 mg
	60 g de chou kale	162 mg
	20 g de crème acidulée	15 mg
	60 g de riz sec	35 mg
Latte macchiato (2 dl de lait entier)	240 mg	
Souper	250 g de pommes de terre au four	15 mg
	200 g de dip au séré	220 mg
	Légumes au four:	
	90 g de céleri	39 mg
	90 g de carotte	28 mg
Total calcium		1144 mg



La dose journalière recommandée pour les adolescents et les jeunes adultes de 18 à 24 ans est de 1000 mg et 950 mg pour les femmes et les hommes âgés de 25 à 65 ans.

Je prévois les aliments riches en calcium suivants

Petit-déjeuner

Dix-heures

Dîner

Goûter

Souper

Collation tardive

Calcium: quelles sont ses fonctions dans l'organisme?

Notre corps a besoin de calcium pour préserver les os et les dents, car ces derniers stockent presque 100 % du calcium. Le calcium est aussi nécessaire à la régulation du rythme cardiaque, à la bonne transmission des influx nerveux et à la coagulation du sang.

Aliments riches en calcium

Le lait et les produits laitiers sont de très bonnes sources de calcium et les deux ou trois portions recommandées couvrent les deux tiers de nos besoins journaliers en calcium. Les légumes comme le brocoli, les épinards et le chou kale, les fruits à coque, les graines et certains produits à base de soja, contiennent eux aussi du calcium. Mais il faut parfois en consommer énormément pour atteindre la quantité de calcium nécessaire.

Absorption intestinale du calcium

Notre intestin ne peut absorber qu'une certaine quantité de calcium par repas. Il faut donc répartir les aliments riches en calcium sur la journée. L'absorption intestinale du calcium dépend de la biodisponibilité de l'aliment. La biodisponibilité, c'est la quantité d'un nutriment contenu dans un aliment – dans ce cas, le calcium – que notre corps absorbe au cours de la digestion. Elle dépend de différents facteurs liés à l'aliment. Parmi les

composants du lait, par exemple, l'acide lactique, l'acide citrique, certains acides aminés et la vitamine D favorisent l'absorption du calcium dans l'intestin. Les aliments d'origine végétale peuvent certes contenir beaucoup de calcium, mais aussi des substances qui freinent son absorption. C'est par exemple le cas de l'acide oxalique, présent dans les épinards. Couplé au calcium, il forme des composés insolubles empêchant l'absorption d'environ 95 % du calcium par l'intestin. Les fruits à coque et les graines, pour leur part, ne sont de bonnes sources de calcium que s'ils sont broyés ou, mieux, transformés en purée.

Santé osseuse

Avec l'âge, nous perdons toutes et tous de la substance osseuse, et c'est normal. Mais tout le monde ne développe pas de l'ostéoporose. Il est possible de diminuer le risque d'ostéoporose en adoptant une alimentation équilibrée contenant suffisamment de calcium, de protéines et de vitamine D, associée à une activité régulière. L'idéal: commencer dès le plus jeune âge pour toute sa vie. C'est surtout durant les jeunes années qu'on favorise une santé osseuse optimale, sur laquelle on pourra compter plus tard.



Faim de savoir?

Aliments d'origine animale et végétale les plus riches en calcium, classés par ordre décroissant selon la quantité de calcium dans une portion.

Aliment d'origine animale	Calcium pour 100 g	Taille de la portion	Calcium par portion
Lait de brebis	180 mg	2 dl	360 mg
Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz)	1030 mg	30 g	309 mg
Fromage à pâte dure (p. ex. Gruyère)	1030 mg	30 g	309 mg
Fromage à pâte molle, en moyenne	440 mg	60 g	264 mg
Fromage à pâte mi-dure (p. ex. Vacherin fribourgeois)	840 mg	30 g	252 mg
Yogourt nature	140 mg	175 g	245 mg
Lait entier	120 mg	2 dl	240 mg
Babeurre	110 mg	2 dl	220 mg
Mozzarella	340 mg	60 g	204 mg
Séré	110 mg	175 g	193 mg
Jaune d'œuf de poule	140 mg	30 g (de 2 œufs)	42 mg

Aliment d'origine végétale	Calcium pour 100 g	Taille de la portion	Calcium par portion
Chou kale	270 mg	120 g	324 mg
Graines de sésame non décortiquées	940 mg	22,5 g	212 mg
Roquette	160 mg	120 g	192 mg
Farine de soja	240 mg	60 g	144 mg
Tofu	110 mg	120 g	132 mg
Épinards	100 mg	120 g	120 mg
Brocoli	93 mg	120 g	102 mg
Haricots séchés	130 mg	60 g	78 mg
Pois chiches secs	120 mg	60 g	72 mg
Amande	270 mg	22,5 g	61 mg
Légumineuses sèches	96 mg	60 g	58 mg
Graines de lin	240 mg	22,5 g	54 mg
Persil	210 mg	20 g	42 mg
Graines, fruits à coque, en moyenne	170 mg	22,5 g	39 mg
Pain au blé complet	20 mg	100 g	20 mg

Mes remarques



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet:
swissmilk.ch/os

swissmilk