

## Les obstacles à l'approvisionnement en calcium

### Le café, un voleur de calcium?

Des études récentes le montrent: lorsque l'on consomme régulièrement du café, la caféine contenue dans cette boisson ne stimule ni la fonction rénale ni la diurèse. Il faut avant tout veiller à ce que nos besoins en calcium soient couverts et ne pas exagérer avec le café. La limite conseillée est de quatre tasses par jour.



Un café sous forme de cappuccino ou de latte macchiato est une bonne source de calcium.



### Mauvaise absorption du calcium chez les consommateurs de boissons chocolatées ?

La poudre de cacao contient de l'acide oxalique, qui freine la résorption du calcium et peut donc jouer un rôle négatif dans l'approvisionnement en calcium. Cependant, d'après des études scientifiques, la résorption du calcium n'est pas significativement diminuée avec une boisson chocolatée (qui contient encore 10 mg env. d'acide oxalique/100 g de boisson) par rapport au lait. Ce genre de boisson reste donc une source de calcium importante et appréciée, spécialement chez les enfants.



Les boissons de petit déjeuner à base d'extrait de malt (par ex. Ovomaltine, Dawamalt, Sojamalt) représentent une bonne alternative et contiennent très peu d'acide oxalique car elles sont pauvres en cacao.



## Du the froid tous les jours?

La boisson vendue sous le nom de thé froid est généralement du thé noir ou du thé vert. Le thé noir (12.5 mg d'acide oxalique /100 g de boisson) contient également de l'acide oxalique, qui freine la résorption du calcium. En cas de consommation élevée ou répétée (ce qui se produit plus facilement qu'avec les boissons chocolatées), la résorption du calcium risque effectivement d'être diminuée.

\*



Vous pouvez préparer vous-mêmes du thé froid avec une infusion de Rooibos (thé rouge). Par exemple mélangé à du jus de pomme en proportion 1:1. Le thé Rooibos ne contient pas d'acide oxalique. Il est exempt de théine et pauvre en tanins (et ne devient donc pas amer au goût).



## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Regula Thut Borner  
Diététicienne diplômée  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Maillaiter février 2008



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)