

## Résorption du calcium en fonction de sa source

Le taux de résorption du calcium provenant d'eaux minérales, de jus de fruits enrichis en calcium et de suppléments de calcium est comparable à celui du calcium lactique. La résorption du calcium de source végétale varie toutefois en fonction de la teneur de l'aliment en facteurs anti-résorption comme les oxalates et les phytates, et de la présence de fibres.

### Comparaison des taux de résorption

De nombreuses études menées au cours de ces dernières années ont comparé le taux de résorption du calcium lactique avec celui du calcium de sources différentes telles que les eaux minérales, les jus de fruits enrichis, les suppléments ou aliments de d'origine végétale.

### Fig. 1 Résorption du calcium provenant d'eaux minérales, de jus de fruits enrichis et de suppléments

Chimiquement parlant, le calcium des eaux minérales se présente sous forme de sels dissous. Certaines combinaisons de sels de calcium sont également utilisées pour l'enrichissement des jus de fruits et pour les suppléments. Les résultats ci-dessous concernent les taux de résorption testés pour le bicarbonate, le carbonate, le citrate, le lactate/gluconate, le citromalate (CCM) et le chlorure de calcium. Ces taux se situent entre 23 et 37 %.

	Composé calcique (exemples)	Taux de résorption en %
Eau minérale	bicarbonate de calcium	26.4 – 29
	carbonate de calcium	26.4 - 29
	chlorure de calcium	30.6
	sulfate de calcium	*
Jus de fruit enrichis	citromalate de calcium	32–37
Suppléments	citrate de calcium	23
	carbonate de calcium	26.4-29
	lactate de calcium	24.5
	gluconate de calcium	

\* pas d'indication du taux de résorption – selon (1) comparable au bicarbonate / carbonate  
Remarque: Les valeurs varient fortement d'une personne à l'autre...



## Fig. 2 Résorption du calcium provenant du lait et d'aliments de source végétale

Dans le lait, le calcium est lié à la caséine, qui le libère ensuite dans le tube digestif. Dans les végétaux, le calcium se présente sous forme d'électrolyte libre. Toutefois, dans certaines sortes de légumes riches en oxalates et en phytates, il peut être immobilisé et sa résorption peut de ce fait être fortement entravée.

	Taux de résorption en %
Aliments de source végétale:	
Chou vert	20-29
Céleri	20- 39
Chou de Chine	20- 39
Epinards	13.2*
Cresson de fontaine	13.2*
Sésame	2 – 7*
Lait/produits laitiers	32.4

\* teneurs élevées en oxalates/phytates

## Bibliographie

1. Léon Guéguen, MsScAgr, and Alain Pointillart, DVM, PhD, The Bioavailability of Dietary Calcium, Journal of the American College of Nutrition Vol.19, No.2, 2000. S. 119-136
2. Achiraya Kamchan et al., In vitro calcium bioavailability of vegetables, legumes and seeds Journal of Food Composition and Analysis, Vol.17 Issues 3-4, June-August 2004. S. 311-320

## Pour de plus amples informations

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

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

Mailaiter février 2008



Suisse. Naturellement.

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