

Micronutriments

Calcium

Merci de prendre note qu'Extenso n'actualise plus le contenu de ce site web. Veuillez compléter cette référence avec d'autres sources.

Le calcium est essentiel à la formation et au développement de vos os et de vos dents. Votre squelette contient jusqu'à 99 % de tout le calcium disponible dans votre corps ! Mais bien d'autres cellules ont également besoin de calcium pour fonctionner...

Rôles (#)

À quoi sert le calcium ?

- À bâtir et maintenir des os solides.
- À normaliser les battements de votre coeur.
- À contracter et à relaxer vos muscles, ce qui vous permet de marcher ou de prendre des objets.
- À régulariser votre pression sanguine.
- À faciliter la cicatrisation de vos plaies.
- À transmettre des messages du cerveau aux différentes parties de votre corps.

Besoins (#)

Apports nutritionnels de référence (ANREF) pour le calcium (mg / jour)

Étapes de la vie	Hommes	Femmes
Enfants 1-3 ans	700 mg	700 mg
Enfants 4-8 ans	1000 mg	1000 mg
Enfants 9-18 ans	1300 mg	1300 mg
Adultes 19-50 ans	1000 mg	1000 mg
Adultes de 51-70 ans	1000 mg	1200 mg
Adultes de 70 ans et +	1200 mg	1200 mg
Grossesse & Allaitement		
14-18 ans		1300 mg
19-50 ans		1000 mg

Sources (#)

Où retrouve-t-on le calcium ?

Les produits laitiers et leurs substituts constituent d'excellentes sources de calcium.

Les poissons en conserve en sont également de bonnes sources. Les légumes verts feuillus, comme le brocoli et le chou, en fournissent aussi, mais en moins grande quantité.

Finalement, le calcium des légumineuses, des noix et des graines est moins bien absorbé par l'intestin que celui des produits laitiers.

Aliments	Portion	Teneur (mg)
Lait, 0%, 1%, 2%, 3,25%	250 ml (1 tasse)	291-322
Boissons végétales enrichies	250 ml (1 tasse)	321-324
Fromages (gruyère, suisse, cheddar)	50 g (1 ½ oz)	396-506
Ricotta	125 ml (1/2 tasse)	269-356

Fromage cottage	125 ml (1/2 tasse)	146-217
Yogourt aux fruits	175 ml (3/4 tasse)	221-291
Jus orange enrichi	125 ml (1/2 tasse)	155
Tofu (préparé à partir de calcium)	150 g (¾ cup)	234-347
Saumon en conserve (avec les arêtes)	75 g (2 ½ oz)	179-208
Sardines de l'Atlantique en conserve (avec les arêtes)	75 g (2 ½ oz)	286
Épinards cuits, congelés	125 ml (1/2 tasse)	154
Amandes blanchies	60 ml (1/4 tasse)	93

Les fromages à pâte ferme contiennent généralement plus de calcium que les fromages en crème.

L'absorption du calcium d'un aliment dépend de ce qui l'accompagne au même repas:

La vitamine D augmente l'absorption du calcium.
Au contraire, les phytates contenus dans le son des céréales et les oxalates (les légumes tels que la rhubarbe et les épinards) en diminuent l'absorption.
De plus, la caféine et les diètes riches en protéines tendent à augmenter les pertes de calcium dans l'urine

Carence (#)

Quels sont les signes de carence en calcium ?

À long terme, des apports insuffisants en calcium peuvent mener à l'ostéoporose, une maladie caractérisée par des os pauvres en calcium. Ceux-ci deviennent alors poreux et fragiles, et ils risquent de se fracturer à la moindre pression.

Suppléments (#)

Qui a besoin de suppléments de calcium ?

Certains groupes d'individu qui ont de plus grands besoins en calcium peuvent bénéficier d'un supplément :

- les femmes postménopausées, afin de se protéger contre l'ostéoporose ;
- les femmes en âge de procréer et les femmes enceintes ou qui allaitent ;
- les personnes qui ne consomment pas ou très peu de produits laitiers.

Préférez les suppléments préparés avec du carbonate de calcium (calcium). Évitez les suppléments de calcium composés de poudre d'os ou de dolomite. Des traces de plomb ont déjà été retrouvées dans certains échantillons de ces produits.

Cependant, il est recommandé que les personnes qui souffrent de constipation chronique, de maladie rénale ou de problèmes cardiaques consultent leur médecin avant de prendre des suppléments de calcium.

Excès (#)

Quels sont les risques d'une trop grande consommation de calcium ?

Une dose excessive de calcium (plus de 2 500 mg par jour) peut entraîner :

- de la constipation,
- des maux de tête,
- de la confusion,
- des douleurs musculaires et osseuses,
- de la nausée et des vomissements.

Chez les personnes prédisposées à l'hypercalciurie (hausse du calcium urinaire), la prise de suppléments de calcium peut conduire à la formation de pierres aux reins.

Dernière modification : 30 juin 2014

Références

1. Das UN. Nutritional factors in the pathology of human essential hypertension. Nutrition 2001; 17: 337-46.

2. Hathcock JN. Vitamins and minerals : efficacy and safety. Am J Clin Nutr 1997; 66: 427-437.

3. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride. Washington, DC: National Academy Press, 1999.

4. Weaver CM and Heaney RP. Calcium. In: Shils ME, Olson J, Shike M, Ross AC. Modern Nutrition in Health and Disease. 9th ed. Baltimore: Williams & Wilkins, 1999.

5. U.S. Department of Agriculture. Agricultural Research Service. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14. [En ligne]. http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl. (Page consultée le 12 mai 2003).

6. Weaver CM and Plawewski KL. Dietary calcium: adequacy of a vegetarian diet. Am J Clin Nutr 1994; 59(suppl):1238S-41S.

7. Whiting SJ, and Wood RJ. Adverse effects of high calcium diets in humans. Nutr Rev 1997; 55: 1-9.

Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. 2010. <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>.