



LE CALCIUM



Qu'est-ce que le calcium ?

Le calcium est le minéral le plus abondant du corps humain (1,2kg chez l'adulte). On connaît bien son rôle indispensable dans la solidité des os et des dents. Mais il participe également à la coagulation sanguine, la contraction musculaire, l'influx nerveux.

Les besoins en calcium sont différents selon l'âge :

- Enfants et adolescents : 1200 mg /jour (période de croissance osseuse)
- Femme enceinte : 1000 mg/jour (développement du fœtus et prévention du capital osseux de la mère)
- Femme allaitante : 1000 mg/jour (production du lait maternel et besoins d'entretien de la mère)
- Adultes : 900 mg/jour (entretien du capital osseux)
- Personnes âgées : 1200 mg/jour (prévention de l'ostéoporose)

En renouvellement permanent, l'os perd chaque jour du calcium qui doit être immédiatement remplacé.

Il est donc important de consommer chaque jour des aliments riches en calcium.

Les produits laitiers naturels (pas desserts lactés sucrés) contiennent, outre beaucoup de calcium, du lactose et de la vitamine D qui permettent une meilleure assimilation du calcium. Le nombre de portions recommandés par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) actuellement est de :

- **2** pour les adultes
- **3 à 4** pour les personnes âgées
- **4** pour les adolescents et les femmes enceintes ou allaitantes.

Ex de portion : 100 g de fromage blanc, 1 à 2 petits suisses, 30 g de fromage, un verre de lait...

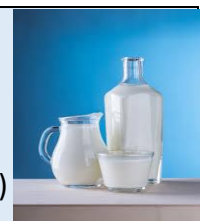
Exemple de répartition sur la journée :

- Pour un adolescent : 1 fromage blanc le matin, 30 g d'emmental le midi, un verre de lait à 16 h et 1 yaourt le soir.
- Pour un adulte : 1 yaourt le matin et 1 fromage blanc ou 30 g de fromage le soir...

Mais on trouve également du calcium dans les fruits et les légumes, les sardines, les oléagineux...

Aliments riches en calcium pour 100 g

- Lait de vache : 113 mg
- Yaourt : 120 mg
- Lait de chèvre : 325 mg
- Fromage à pâte molle : 300 à 600 mg (Fromages frais, brie, camembert...)
- Fromages à pâte pressée : 900 à 1000 mg (Comté, cantal, roquefort...)
- Sardines en boîte : 400 mg
- Tofu : 80 mg
- Persil : 250 mg
- Amandes : 250 mg
- Œufs : 50 à 80 mg
- Légumes frais : 40 mg
- Légumes secs : 30-60 mg



Eaux riches en calcium : Hépar : 555 mg/l Courmayeur : 553 mg/l Contrex 550 mg/l

Attention ! un excès d'apport de sel peut entraîner une perte urinaire en calcium, ce qui peut augmenter le risque d'ostéoporose.

L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une maladie du squelette caractérisée par une faible densité osseuse et une détérioration générale du tissu osseux. La fragilité de l'os entraîne des fractures qui sont la manifestation principale de la maladie.

Le calcium ne permet pas à lui seul de prévenir cette maladie. Il est important d'y associer la **vitamine D** et l'**activité physique**.

Jacqueline HUBERT – Diététicienne Nutritionniste