



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

## Le calcium



2023

**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](https://sge-ssn.ch)

# Le calcium

## Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un homme en contient 0,9 à 1,3 kg, celui d'une femme 0,75 à 1,1 kg. Plus du 99% est logé dans les os et les dents.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. Les sources principales sont les produits laitiers et quelques eaux minérales.

# Le calcium

## Fonctions

- Constituant essentiel des os et des dents.
- Important pour la stabilisation de la membrane cellulaire.
- Important pour la transmission de l'influx nerveux et l'excitabilité musculaire.
- Nécessaire à la coagulation sanguine.

# Le calcium

## Symptômes de carence

- Minéralisation osseuse insuffisante:  
Retard de croissance chez l'enfant (rachitisme),  
Déminéralisation osseuse chez l'adulte (ostéomalacie, ostéoporose)

# Le calcium

## Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale, considérée sans risque pour un adulte, est de 2 g.
- Une consommation excessive de calcium peut entraîner des calcifications dans les tissus mous, ainsi que, pour les personnes prédisposées dont l'apport hydrique est insuffisant, des calculs rénaux.

## Le calcium

### Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

|                                               | mg par jour |
|-----------------------------------------------|-------------|
| <b>Enfants et adolescents</b>                 |             |
| 7-10 ans                                      | 800         |
| 11-14 ans                                     | 1150        |
| 15-17 ans                                     | 1150        |
| <b>Adultes</b>                                |             |
| 18-24 ans                                     | 1000        |
| 25-65 ans                                     | 950         |
| 66 ans et plus                                | 1000-1200   |
| <b>Femmes enceintes et femmes allaitantes</b> |             |
| 18-24 ans                                     | 1000        |
| > 25 ans                                      | 950         |

# Le calcium

## Remarques:

- La vitamine D améliore l'absorption du calcium.
- Les oxalates (p. ex. dans la rhubarbe, les épinards), les phytates et (dans les céréales complètes et légumineuses) diminuent l'absorption du calcium. Dans le cadre d'une alimentation normale, l'importance de ce phénomène est minime.

## Teneur en calcium de certains aliments (exemples)

| Aliment                                    | par 100 g / ml | par portion                 |
|--------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| Parmesan                                   | 1340 mg        | 402 mg par portion de 30 g  |
| Sardine à l'huile, égouttée                | 400 mg         | 80 mg par 4 filets (20 g)   |
| Amande                                     | 270 mg         | 68 mg par portion de 25 g   |
| Chou plume, à l'étuvée                     | 260 mg         | 312 mg par portion de 120 g |
| Tofu ferme, produit avec un sel de calcium | 220 mg         | 242 mg par portion de 110 g |
| Yogourt, nature                            | 140 mg         | 252 mg par pot de 180 g     |
| Pois chiche, sec                           | 120 mg         | 72 mg par portion de 60 g   |
| Lait (moyenne)                             | 120 mg         | 240 mg par verre de 2 dl    |
| Tofu ferme, produit avec du nigari         | 72 mg          | 79 mg par portion de 110 g  |
| Chou blanc, cru                            | 52 mg          | 62 mg par portion de 120 g  |
| Eau minérale, riche en calcium             | >30 mg         | > 60 mg par verre de 2 dl   |

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.5

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux**

**[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)**