

# FAITS ÉTONNANTS QUE VOUS NE CONNAISSEZ PEUT-ÊTRE PAS AU SUJET DU CALCIUM



## QUEL EST LE RÔLE DU CALCIUM DANS VOTRE CORPS ?

Vous savez probablement que le calcium est nécessaire à la **formation d'os solides**. En fait, 99 % du calcium dans votre corps est stocké dans vos os et vos dents. Le développement des os augmente rapidement au début de la puberté et atteint son pic lorsque les adolescents atteignent leur taille maximale, et se poursuit jusqu'à quatre ans après cette période.

Une fois jeune adulte, une personne a atteint son « pic de masse osseuse », lequel est associé à la solidité des os. Après ce stade, il est important de continuer de fournir à vos os une source régulière de calcium pour aider à les maintenir en santé et à prévenir l'ostéoporose.

**Pourquoi est-ce important ?** Le calcium dans votre sang est rigoureusement contrôlé. Par conséquent, si vous n'obtenez pas assez de calcium par votre alimentation chaque jour, votre organisme le puisera dans vos os. Et si vous manquez de calcium pendant une longue période, vos os s'affaibliront et seront plus sujets aux fractures. C'est pourquoi il est important de consommer des aliments riches en calcium chaque jour, et ce, tout au long de sa vie.

**Quels sont les autres rôles du calcium ?** En plus de contribuer à la formation des os, le calcium est nécessaire pour maintenir votre rythme cardiaque et votre tension artérielle à un niveau normal. De plus, le calcium aide vos muscles à se contracter et à se détendre, et vos cellules nerveuses à communiquer. Il est également essentiel à la coagulation du sang.

## DE QUELLE QUANTITÉ DE CALCIUM AVEZ-VOUS BESOIN CHAQUE JOUR ?

La quantité de calcium dont vous avez besoin dépend de votre âge et de votre sexe. Selon Santé Canada, de nombreux Canadiens n'obtiennent pas assez de calcium par l'entremise de leur alimentation<sup>1</sup>. Assurez-vous de ne pas faire partie de ce groupe.

### RECOMMANDATIONS EN CALCIUM<sup>2</sup>

ÂGE	GARÇONS/ HOMMES (mg)	FILLES/ FEMMES (mg)
1-3	700	700
4-8	1 000	1 000
9-13	1 300	1 300
14-18	1 300	1 300*
19-50	1 000	1 000*
51-70	1 000	1 200
71+	1 200	1 200

\*Y compris les femmes enceintes ou qui allaitent.

# QUELLE QUANTITÉ DE CALCIUM EST RÉELLEMENT ABSORBÉE ?

Bien que certains aliments contiennent du calcium, il se pourrait qu'ils ne vous en fournissent pas autant que vous le pensiez. Pourquoi ? Parce que la quantité de calcium absorbée par l'organisme n'est pas la même pour tous les aliments.

**Le lait, le fromage et le yogourt contiennent naturellement du calcium facilement absorbé par l'organisme.**

Il en va de même pour le calcium contenu dans le brocoli, le bok choy et le chou vert frisé. Cependant, le calcium présent dans d'autres aliments d'origine végétale n'est généralement pas aussi bien absorbé. Cela est particulièrement vrai pour la rhubarbe, la bette à carde et les épinards, qui ont une teneur élevée en oxalates, lequel se lie au calcium et empêche sa bonne absorption. Bien que ces aliments soient nutritifs, vous ne pouvez pas compter sur eux pour obtenir du calcium.



**Nombre de tasses nécessaire pour obtenir la quantité de calcium absorbée en consommant 1 tasse de lait**

**ÉPINARDS : 8 tasses**



**HARICOTS ROUGES : 8 tasses**



**GRAINES DE SÉSAME : 5 tasses**



**BROCOLI : 2 ½ tasses**



## TENEUR EN CALCIUM DE QUELQUES ALIMENTS COURANTS<sup>3</sup>

ALIMENT	PORTION	CALCIUM (mg)
<b>PRODUITS LAITIERS</b>		
Lait (entier, 2 %, 1 %, écrémé)	250 mL (1 tasse)	310
Fromage Cheddar	50 g (1,5 oz)	337
Fromage Mozzarella	50 g (1,5 oz)	288
Yogourt, nature	175 mL (¾ tasse)	272
Yogourt, aromatisé	175 mL (¾ tasse)	206
Yogourt grec*	175 mL (¾ tasse)	170-500
Kéfir, nature	250 mL (1 tasse)	267
<b>LÉGUMES (CUITS)</b>		
Bok choy	125 mL (½ tasse)	84
Chou vert frisé	125 mL (½ tasse)	49
Brocoli	125 mL (½ tasse)	33
<b>NOIX ET GRAINES</b>		
Amandes	60 mL (¼ tasse)	97
Graines de sésame	60 mL (¼ tasse)	23

ALIMENT	PORTION	CALCIUM (mg)
<b>LÉGUMINEUSES (CUITES)</b>		
Edamames	125 mL (½ tasse)	138
Haricots blancs	125 mL (½ tasse)	85
Haricots rouges	125 mL (½ tasse)	26
Hummus	30 ml (2 c. à soupe)	12
<b>POISSONS</b>		
Sardines en conserve avec arêtes	75 g (2,5 oz)	286
Saumon en conserve avec arêtes	75 g (2,5 oz)	212
<b>ALIMENTS ENRICHIS</b>		
Boissons végétales enrichies de calcium†	250 mL (1 tasse)	318
Tofu, régulier, ferme ou extra ferme (préparé avec du sulfate de calcium)‡	85 g (3 oz)	171

\* La teneur en calcium du yogourt grec varie selon la marque. Vérifiez l'étiquette pour savoir combien il en contient.

† Certaines boissons végétales sont enrichies de calcium. La valeur présentée est une moyenne. Cependant, ces boissons pourraient ne pas être une source fiable de calcium. Le calcium ajouté pourrait ne pas être aussi bien absorbé que le calcium naturellement présent dans le lait de vache, et il a tendance à se déposer au fond du contenant, même après l'avoir agité vigoureusement.

‡ La teneur en calcium du tofu préparé à partir de calcium varie selon la marque et le type de tofu. Vérifiez l'étiquette pour savoir combien il en contient.

### Calcium : aliments ou suppléments ?

Il est recommandé d'obtenir le calcium par l'entremise de l'alimentation<sup>4,5</sup>. L'avantage des aliments, et notamment des produits laitiers, réside dans le fait qu'en plus du calcium, ils apportent d'autres éléments nutritifs importants pour la santé des os<sup>6</sup>.

**SOURCES :** 1. Santé Canada. 2016. Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires : Résumé des résultats et impact sur le Guide alimentaire canadien 2015. 2. Institute of Medicine. 2011. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press. 3. Santé Canada. 2015. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>. Consulté le 4 mars 2019. 4. Ostéoporose Canada. Calculez votre calcium. <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/calculateur-de-calcium/#results>. Consulté le 20 juin 2019. 5. National Osteoporosis Foundation. Calcium/Vitamin D. <https://www.nof.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/>. Consulté le 20 juin 2019. 6. International Osteoporosis Foundation. Calcium. <https://www.iofbonehealth.org/calcium>. Consulté le 25 juin 2019.



Essayez le Calculateur de calcium<sup>MC</sup>.

Cette application vous aidera à calculer votre apport et à créer des plans personnalisés.



CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES