De quelle quantité de calcium avez-vous besoin ?

Le calcium est essentiel au maintien de la vie. Il est nécessaire au bon fonctionnement de presque toutes les cellules du corps, incluant celles du cœur, des nerfs et des muscles. Les os ont également besoin de calcium pour demeurer solides.

Puisque le calcium est si important, l'organisme dispose d'un système de régulation rigoureux pour s'assurer qu'une quantité suffisante de calcium est toujours disponible sur demande.

Pour ce faire, l'organisme:

- absorbe le calcium directement des aliments que nous consommons;
- prélève du calcium de nos os si les quantités disponibles sont insuffisantes. Dans ce cas, les os deviennent moins denses et plus fragiles;
- diminue la quantité de calcium éliminé par l'urine en retournant une partie de celui-ci dans le système sanguin où il demeure disponible pour les organes et les cellules.

Le but principal d'une alimentation riche en calcium est de maintenir des quantités adéquates pour éviter que l'organisme doive puiser dans ses seuls réservoirs de calcium : les os.

Quelle est la quantité de calcium optimale à absorber chaque jour ?

Pendant l'enfance, le calcium est essentiel au développement d'un squelette en bonne santé pour soutenir un corps en constante croissance.

À l'âge de 20 ans environ, les os ont généralement fini d'allonger et le pic de masse osseuse est presque atteint. La densité des os à ce moment dépend beaucoup de la consommation de calcium durant l'enfance et l'adolescence. Plus le pic de masse osseuse est élevé, moins les os risquent de devenir poreux et fragiles avec le temps.

Ensuite, tout au long de la vie, un apport adéquat en calcium peut ralentir la perte osseuse et diminuer le risque de fracture.

Groupes d'âge	Besoins calciques quotidiens (en mg)
Nourrisson 0-6 mois	400
Nourrisson 6 mois-1 an	600
Enfant 1-5 ans	800
Enfant 6-10 ans	800-1200
Jeune 11-24 ans	1200-1500
Adulte 25-50 ans	1000
Adulte après 50 ans	1500
Femme enceinte ou allaitante	1200-1500

Il faut tenter de maximiser l'apport de calcium par l'alimentation et, si les apports ne s'avèrent pas suffisants, prendre des suppléments médicamenteux de calcium.

Comment maximiser la prise de calcium dans l'alimentation ?

Les produits laitiers, comme le lait, le fromage et le yaourt, sont une excellente source de calcium, car ils contiennent de grandes quantités de calcium facilement absorbable par l'organisme.
Les produits à base de lait écrémé contiennent autant de calcium que ceux à base de lait entier, tout en contenant moins de graisses et de cholestérol.

Certains jus d'oranges et boissons de soja enrichis de calcium peuvent contenir autant de calcium que le lait (vérifiez les étiquettes).

Je suis allergique aux protéines de lait : comment atteindre la quantité optimale de calcium?

En dehors des produits laitiers, beaucoup d'aliments et boissons contiennent des quantités importantes de calcium. Surveillez attentivement votre consommation de calcium (peut-être avec l'aide d'un(e) diététicien(ne)) et considérez la prise de suppléments de calcium pour vous assurer de respecter l'apport quotidien recommandé.

Les légumes sont également une source de calcium tout comme **les poissons** préparés avec arêtes (saumon et sardines en conserve) et les substituts de viande, comme **les lentilles et les haricots**.

Les eaux minérales contiennent des quantités non négligeables de calcium, variables selon les marques.

Le calcium que contient certains aliments comme les amandes, la rhubarbe et les épinards n'est pas bien absorbé.

Exemples de sources de calcium (en mg)

Produits laitiers		Eaux minérales naturelles (/litre)	
Parmesan (30g)	383	Contrex	486
Emmental (30g)	356	Orée du Bois	234
Gouda (30g)	276	Vittel	202
Gruyère (30g)	270	Badoit	190
Camembert (30g)	180	San Pellegrino	185
Brie (30g)	120	Perrier	149
1 yaourt nature (125g)	189	Evian	78
1 yaourt aux fruits	162	Chaudfontaine	68
1 portion de fromage blanc (100g)	115	Bru	22
1 verre de lait	114	Volvic	12
		Spa Reine	4
Fruits et légumes			
Epinards (150g)	168	Haricots verts (150g)	60
Brocoli (150g)	114	3 figues sèches (40g)	64
Amandes sèches (30g)	75	1 orange (130g)	52

Pourquoi parler toujours de la vitamine D avec le calcium ?

La vitamine D est la clé d'entrée du calcium dans les os, l'un ne va pas sans l'autre. Il est difficile d'atteindre les doses recommandées de cette vitamine car on l'obtient surtout grâce aux UVB du soleil.

Et si je dois prendre des suppléments ?

Votre médecin ou votre pharmacien pourront vous conseiller dans le choix du supplément de calcium et vitamine D qui vous convient le mieux : comprimés à croquer, gélules à avaler, dosages, goûts,...

Comme l'absorption du calcium par le système sanguin est faite au niveau des intestins, il faut tenir compte de nombreux facteurs pour maximiser l'absorption de fortes doses de calcium :

- prendre le carbonate de calcium **durant le repas ou immédiatement après**. Le calcium est absorbé efficacement lorsque l'estomac contient des aliments. Le citrate de calcium, le lactate de calcium et le gluconate de calcium sont bien absorbés en tout temps.
- prendre le calcium **avec beaucoup d'eau.**
- éviter de prendre plus de 500 mg de calcium élémentaire à la fois
- en cas de prise unique, **le meilleur moment est le soir.**

Certains médicaments peuvent influencer l'absorption du calcium, voire même ne plus avoir d'effet s'ils sont pris en même temps que le calcium. Faites le point avec votre pharmacien pour connaître le meilleur moment de prise de l'ensemble de vos médicaments !

Posologie de mes médicaments

Nom : .....

Prénom : .....

Médicament	*Mode de prise*