

# CALCIUM

## Son rôle

Le calcium est le minéral le plus abondant de l'organisme du corps humain : **1000 à 1200g**

- 99% dans les os et les dents
- 1% dans le sang

Le calcium est indispensable pour

- La rigidité et solidité des os
- La dureté des dents
- La contraction musculaire et cardiaque
- La coagulation du sang

## Apports nutritionnels conseillés en calcium

**30%** des femmes de 18 à 55 ans  
**20%** des hommes de 18 à 65 ans  
ont une déficience en calcium !!!

**900mg/jour**

## Conséquences d'une déficience en calcium

Le manque de calcium ne se manifeste pas immédiatement, les manifestations arrivent plus tard.  
"on prépare pendant son enfance le squelette de ses vieux jours"

- Accélération de la perte des substances osseuses qui se traduit par des fractures spontanées et des tassements vertébraux : **ostéoporose**
- Minéralisation insuffisante du tissu osseux qui provoque une fragilité de l'os chez l'adulte : **ostéomalacie**
- Problèmes gingivaux et dentaires
- Crampes et douleurs musculaires



## Conseils pour prévenir le manque de calcium

- Sachez que la vitamine D favorise l'absorption du calcium sur les os (Les sources principales de vitamine D sont l'ensoleillement et l'alimentation, notamment les poissons gras comme le saumon, le hareng, la sardine, la truite, l'anchois, ainsi que le beurre et le jaune d'oeuf.)

## > 900mg de calcium sont apportés par

### Laitages

- > 750ml de lait
- > 6 yaourts
- > 900g de fromage blanc
- > 10 cuillères à soupe (45g) de poudre de lait

### Fromages

- > 90g de fromage à pâte dure (gruyère, comté, parmesan, Beaufort)
- > 140g de fromage à pâte dure non cuite (St Paulin, Hollande, Cantal, Raclette)
- > 240g de fromage à pâte molle (Brie, camembert, Coulommiers)

### Eaux

- > 1.5 l d'eau Talians
- > 1.6 l d'eau d'Hépar
- > 1.8 l d'eau Contrex

## > 100gr de légumes ou fruits apportent

### Fruits

- > Abricots secs : 55mg
- > Orange : 40mg
- > Clémentine : 33mg
- > Fraises : 20mg
- > Mangue : 20mg
- > Poire : 10mg

### Légumes

- > Epinards cuits : 112mg
- > Brocolis cuits : 76mg
- > Haricots blancs cuits : 71mg
- > chicorée frisée crue : 55mg
- > Haricots verts cuits : 40mg
- > Laitue crue : 37mg
- > Carottes cuites : 30mg
- > Petits pois : 24mg
- > Lentilles cuites : 20mg
- > Poireaux cuits : 20mg

## > 900mg de calcium c'est aussi

> 2 yaourt + 1.1 l d'eau d'Hépar

> 80g de gruyère + 2 verres de lait (150ml)

> 200g de fromage blanc + 1.2 l d'eau de Talians

## Conclusion >> Pour couvrir vos besoins en calcium

- Prenez un produit laitier à chaque repas (sans oublier le petit déjeuner)
- Consommez régulièrement une eau riche en calcium
- N'oubliez pas les produits laitiers en préparation (flans et gratins de légumes)