



Le calcium et votre santé

Calcium and Your Health

Pourquoi ai-je besoin de calcium?

Le calcium est l'un des éléments dont vous avez besoin pour des os et des dents solides. Obtenir suffisamment de calcium dans l'enfance contribue à former des os solides. Obtenir suffisamment de calcium alors qu'on avance en âge aide à conserver des os solides et à ralentir la perte osseuse. La vitamine D contribue aussi au bon fonctionnement des muscles, des nerfs et fait en sorte que les hormones produisent l'effet voulu.

De quelle quantité de calcium ai-je besoin chaque jour?

L'apport quotidien recommandé en calcium comprend la quantité totale ingérée provenant des aliments et des suppléments.

Âge	Objectif
De 0 à 6 mois	200 mg
De 6 à 12 mois	260 mg
De 1 à 3 ans	700 mg
De 4 à 8 ans	1 000 mg
De 9 à 18 ans*	1 300 mg
De 19 à 50 ans*	1 000 mg
De 51 à 70 ans	Homme : 1 000 mg Femme : 1 200 mg
Plus de 70 ans	1 200 mg

mg = milligramme

*Y compris les personnes enceintes ou qui allaitent.

Quels aliments contiennent du calcium?

Les aliments à haute teneur en calcium comprennent :

- Le lait et les produits laitiers comme le yogourt et le fromage
- La boisson enrichie à base de plantes comme la boisson de soya enrichie
- Le tofu fait avec du sulfate de calcium
- Les poissons gras mis en conserves avec leurs arêtes comme le saumon et la sardine

D'autres sources de calcium comprennent :

- Les noix et les graines comme les amandes et les graines de sésame
- Les légumineuses comme les haricots blancs et les petits haricots blancs
- Les légumes feuillus vert foncé comme le kale et le chou de Chine

Tentez d'inclure tous les jours plusieurs aliments parmi cette liste afin de répondre à vos besoins en calcium. Si vous ne consommez pas d'aliments à haute teneur en calcium de façon quotidienne, vous pouvez difficilement répondre à vos besoins.

Qu'est-ce qui influence l'absorption du calcium?

Plusieurs facteurs influencent la quantité de calcium que vous absorbez des aliments que vous consommez. Votre corps absorbe naturellement davantage de calcium pendant les périodes de croissance osseuse, comme pendant l'enfance et lors de grossesses. Consommer suffisamment de vitamine D aide votre corps à mieux absorber le calcium présent dans les aliments.

Devrais-je prendre un supplément?

Utilisez le tableau des sources alimentaires ci-dessous pour connaître l'apport de votre alimentation en calcium. Pour les aliments qui possèdent une étiquette, consultez le tableau des valeurs nutritives pour connaître leur teneur en calcium. Vous pouvez aussi utiliser le Calculateur de calcium offert sur le site Web d'Ostéoporose Canada (consultez la section Pour obtenir de plus amples renseignements). Si vous n'en consommez pas assez, essayez d'ajouter à votre alimentation des sources alimentaires qui en contiennent. Si vous éprouvez des difficultés à consommer une dose suffisante de calcium lors des repas, vous pouvez prendre un supplément.

Plusieurs multivitamines contiennent du calcium et de la vitamine D. Si vous prenez une multivitamine, consultez l'étiquette pour vérifier si elle contient du calcium. Ne consommez pas plus que la dose quotidienne recommandée de calcium provenant des aliments et des suppléments.

Consultez un nutritionniste, un pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé si vous vous posez des questions sur le type ou la quantité de suppléments qui vous conviennent.

Pour obtenir de plus amples renseignements

- [HealthLinkBC File n° 68n La vitamine D et votre santé](#)
- [Le calculateur de calcium d'Ostéoporose Canada](#)
- Teneur en calcium de certains aliments particuliers : [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)
- Lignes directrices pour l'alimentation des nourrissons et des tout-petits :
 - [Donner toutes les chances à son bébé](#)
 - [Les premiers pas de votre bambin](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Sources alimentaires de calcium

Aliment	Portion	Quantité de calcium (mg)
Excellente source de calcium (250 mg ou plus)*		
Poisson séché, éperlan	35 g (1 once)	560
Fromage, pâte semi-ferme comme le cheddar et la mozzarella	50 g (1 ½ once)	365
Lait	250 ml (1 tasse)	310
Boisson enrichie à base de plantes comme le soya, l'avoine et les amandes**	250 ml (1 tasse)	310
Jus d'orange enrichi	250 ml (1 tasse)	310
Babeurre	250 ml (1 tasse)	300
Sardines de l'Atlantique en conserve avec arêtes	75 g (2 ½ onces)	286
Yogourt	175 ml (¾ tasse)	272
Kéfir	250 ml (1 tasse)	267
Tofu fait avec du sulfate de calcium	150 g (5 onces)	256
Bonne source de calcium (150 à 249 mg)*		
Saumon rose en conserve avec arêtes	75 g (2 ½ onces)	212
Édamames, cuites	175 ml (¾ tasse)	207
Maquereau en conserve	75 g (2 ½ onces)	181
Mélasse verte	15 ml (1 c. à s.)	179
Source de calcium (50 à 149 mg)*		
Tempeh cuit	150 g (5 onces)	144
Graines de chia	30 ml (2 c. à s.)	136
Tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml (2 c. à s.)	130
Haricots blancs cuits	175 ml (¾ tasse)	119
Beurre d'amande	30 ml (2 c. à s.)	113
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	104
Amandes séchées rôties	60 ml (¼ tasse)	94
Haricots blancs cuits	175 ml (¾ tasse)	93
Feuilles de moutarde cuites	125 ml (½ tasse)	87
Chou de Chine/bok-choi cuit	125 ml (½ tasse)	84
Pieuvre	75 g (2 ½ onces)	80
Fromage cottage 1 %	125 ml (½ tasse)	73
Mollusques et palourdes	75 g (2 ½ onces)	69
Pain Naan	1 petit (100 g)	69
Okras cuits	125 ml (½ tasse)	65
Algues marines et wakamé crus	125 ml (½ tasse)	63
Pain	2 tranches (70 g)	60
Pois chiches cuits ou en conserve	175 ml (¾ tasse)	59
Orange	1 de taille moyenne	52
Chou frisé cru	125 ml (½ tasse)	53
Algues marines et Agar séchées	125 ml (½ tasse)	50

ml = millilitre, g = gramme, c. à s. = cuillère à soupe, mg = milligramme

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015

*Les catégories sont fondées sur les normes d'étiquetage des produits alimentaires du Canada concernant les allégations nutritionnelles

**Les boissons enrichies à base de plantes ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 2 ans