



## CALCIUM



Les femmes ménopausées ont un risque plus élevé de développer une ostéopénie et une ostéoporose, car les os commencent à absorber moins de calcium en raison des changements hormonaux.

C'est le minéral le plus abondant dans le corps et se trouve à 99% dans les os et les dents, et il est très important pour les garder forts et en bonne santé, en particulier pendant la phase de croissance. Le calcium participe également à la **transmission de l'influx nerveux et au fonctionnement du muscle cardiaque**.

### SOURCES ALIMENTAIRES



**Fromage**  
[100 g] 940 mg



**Sardine**  
[100 g] 382 mg



**Haricots Blancs**  
[100 g] 240 mg



**Cresson**  
[100 g] 120 mg



**Lait**  
[100 ml] 113 mg



**Tofu**  
[100 g] 80 mg

### COMMENT MIEUX UTILISER LE CALCIUM DANS LES ALIMENTS

- Évitez de consommer des sources de calcium avec les betteraves, les patates douces, les épinards crus, le coca et la poudre de cacao (ils sont sources d'oxalate, une substance qui entrave l'absorption du calcium).
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, du café ou du thé avec des aliments sources de calcium.
- Faites tremper les légumes avant la cuisson pour réduire la quantité de phytates (qui entravent également l'absorption du calcium).

### BESOINS NUTRITIONNELS



- de 6 mois

200 mg/jour



6 mois - 1 an

280 mg/jour



1 - 3 ans

450 mg/jour



4 - 10 ans

800 mg/jour



11 - 17 ans

1150 mg/jour



18 - 24 ans

1000 mg/jour



25 ans et plus

950 mg/jour



Femmes enceintes

950 mg/jour



Femmes allaitantes

950 mg/jour

### SIGNES DE CARENCE

Une carence en calcium sous une forme aiguë peut entraîner une hypokaliémie, qui provoque des altérations cardiovasculaires et neuromusculaires.

Un apport insuffisant en calcium à long terme peut entraîner le rachitisme (os plus fragiles chez les enfants), l'ostéopénie (os plus fragiles chez les adultes et les personnes âgées) et, dans les cas plus graves, l'ostéoporose ainsi qu'un risque accru de fractures.