

# ALIMENTS SOURCES DE CALCIUM (Hormis les produits laitiers)

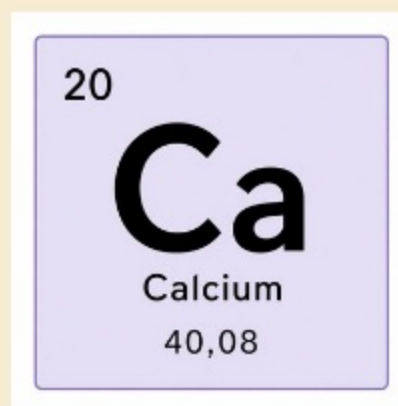


**Le calcium est le minéral le plus présent dans le corps humain.**

**Il remplit de nombreuses fonctions essentielles.**

**À savoir :**

- **Il participe à la formation et au maintien des os**
- **Il joue un rôle dans la contraction musculaire, y compris celle du cœur**
- **Il intervient dans les échanges cellulaires et de nombreuses réactions enzymatiques**
- **Il contribue à la coagulation sanguine et à la sécrétion d'hormones**
- **Il participe à la régulation de la pression artérielle, en interaction avec le sodium, le potassium et le magnésium**



**En France, on s'appuie largement sur les produits laitiers pour couvrir les besoins en calcium.**

**Le pays dispose d'une grande richesse en laitages, et notamment en fromages, pour lesquels il est reconnu mondialement.**

**Leur consommation est également ancrée dans les habitudes culturelles et alimentaires.**



**Cependant, si tu ne consommes pas de produits laitiers parce que tu as choisi une alimentation végétalienne, si tu présentes une intolérance ou une allergie au lait et à ses dérivés, ou si, pour toute autre raison, tu as décidé d'en réduire ou d'en arrêter la consommation... alors ce guide est fait pour toi. Il t'aidera à continuer à couvrir tes besoins en calcium sans produits laitiers, et sans risque de carence.**



**Voici les aliments qui seraient source de calcium hormis les produits laitiers (source : CIQUAL et USDA).**

**Sachant que les recommandations officielles d'apports en calcium/jour sont de :**

- **400mg/j - 1200mg/j**  
**Enfants (selon l'âge)**

- **1000mg**  
**Jeunes adultes**  
**(moins de 25 ans)**

- **950 mg/j**  
**Adultes en général**

- **1200mg/j**  
**Personnes âgées**

## Légumes

**Aliment Calcium (mg / 100 g)**

**Chou kale (cru)**

≈ 150 mg

**Chou chinois (pak-choï)**

≈ 105 mg

**Brocoli (cru)**


≈ 47 mg

**Cresson**

≈ 120 mg

**Feuilles de navet**

≈ 190 mg

 **Légumineuses & dérivés**  
**Aliment Calcium (mg / 100 g)**

**Tofu (au sulfate de calcium) ≈**  
**Entre 350 - 400 mg ★**

**Tofu (au nigari) ≈**  
**100mg**

**Soja (graines cuites) ≈**  
**90 mg**

**Pois chiches (cuits) ≈**  
**50 mg**

**Haricots blancs (cuits) ≈**  
**70 mg**

**Lentilles (cuites) ≈**  
**20 mg**

## Fruits secs & graines

Aliment Calcium (mg / 100 g)

Graines de sésame

≈ 950–1 000 mg 

Tahini (purée de sésame)

≈ 284 mg (si décortiqué)

≈ 400mg (si non décortiqué)

Graines de chia

≈ 630 mg

Amandes

≈ 250 mg

Noisettes

≈ 110 mg

**N.B. Attention : ces quantités ont l'air intéressantes sur le papier mais on ne consomme jamais 100g de graines d'un coup, ce sont des grosses quantités !**

## Produits de la mer

**Aliment Calcium (mg / 100 g)**

**Sardines (avec arêtes, en boîte)**

**≈ 380 mg**

**Anchois (avec arêtes)**

**≈ 300 mg**

**Algues (wakamé, kombu)**

**≈ 150 à 1 000 mg**

**(selon type, très variable ⚠)**

## Fruits

**Aliment Calcium (mg / 100 g)**

**Orange**

≈ 40 mg

**Figues sèches**

≈ 160 mg

**Mûres**

≈ 30 mg

## Autres sources

**Aliment Calcium (mg/L)**

**Eau minérale riche en calcium**

≈ 150–600 mg

# La biodisponibilité du calcium

Le calcium est plus ou moins biodisponible (ou absorbable par l'organisme) selon la nature de l'aliment.

Pour les produits laitiers, le taux d'absorption est d'environ 30 % (le lactose favorise son absorption).

Pour les crucifères (chou, chou-fleur, chou kale, brocoli), l'absorption est généralement élevée, pouvant dépasser 50 % pour certains d'entre eux.

Concernant les fruits à coque, l'absorption est plus faible, en raison de leur teneur en phytates (environ 20 %).

**En revanche, pour les légumes à feuilles riches en oxalates, comme les épinards, la biodisponibilité du calcium est très faible (environ 5 %).**

**À noter que le cresson, contrairement aux épinards, est faible en oxalates et présente donc une meilleure biodisponibilité du calcium.**



# Facteurs favorisant l'absorption du calcium

- Une bonne acidité stomacale
- Un fonctionnement optimale de la parathormone ou les glandes parathyroïdes (PTH)
- Des apports optimaux de vitamine D et K2
- La présence adéquate d'autres nutriments comme le zinc, le manganèse, le silicium et la vitamine C, B2 et B6)

D'autres nutriments sont aussi indispensables à un bon équilibre du calcium dans le corps mais il est important de maintenir de bons rapports pour que les niveaux de calcium soient optimaux :



Phosphore (P) : Rapport Ca/P = 1/1

Magnésium (Mg) : Rapport Ca/Mg = 2

# Facteurs favorisant l'excrétion du calcium

- **Protéines :**  
une quantité appropriée favorisera l'absorption tandis que trop de protéines favorisera son excrétion.
- **Un excès de sel**
- **Consommation excessive du thé ou du café**
- **L'alcool**



# Focus sur l'équilibre phospho-calcique

On sait que le calcium est bon pour la santé des os  
mais.... sais-tu pourquoi ?

L'os n'est pas un organe fixe : il se construit  
et déconstruit tout le temps grâce aux ostéoblastes  
(qui construisent) et ostéoclastes (qui détruisent) l'os.

Ainsi, l'os utilise le calcium que nous ingérons pour se former, mais il peut aussi en libérer afin de maintenir l'homéostasie (l'équilibre) du corps.  
Ce mécanisme est finement régulé par les glandes parathyroïdes, via la parathormone (PTH).

**L'os est composé de calcium, mais il contient également des phosphates (issus du phosphore, P). Il doit exister un équilibre entre ces deux minéraux (Ca/P = 1).**

**Si l'on consomme trop d'aliments riches en phosphore (voir ci-dessous), l'homéostasie du calcium peut être perturbée et ne plus être correctement assurée.**



# Facteurs empêchant l'absorption du calcium

- Le phosphore (P) :

De nos jours, le rapport  $\text{Ca/P} = 1$  est difficile à maintenir.

En effet, dans l'alimentation moderne, le phosphore est souvent consommé en excès, notamment à travers les additifs et conservateurs alimentaires, les sodas (notamment ceux à base d'acide phosphorique), ainsi que les produits transformés et ultra-transformés.



- **Les phytates :** (présents dans les fruits à coque, les céréales)
- **Les oxalates :** (présents dans les légumes à feuille verte, dans la betterave, le cacao)



## Conclusion

**Il est tout à fait possible de couvrir ses besoins en calcium sans produits laitiers.**

**Cependant, cela demande un minimum de réflexion :**

**choisir des aliments riches en calcium, mais aussi veiller à leur biodisponibilité, ainsi qu'aux facteurs qui peuvent en limiter l'absorption.**

**☞ En comprenant ces mécanismes, il devient simple d'adapter son alimentation et d'éviter les carences.**



# Bibliographie

- **Nutrition – Laurianne Fromonot**
- **<https://books.rsc.org/books/edited-volume/1105/chapter/922155/Calcium-in-the-Context-of-Dietary-Sources-and>**
- **CIQUAL / USDA**

## Sources complémentaires:

- **<https://www.youtube.com/watch?v=OkbKre47qdk>**
- **<https://www.youtube.com/watch?v=OkbKre47qdk>**
- **[https://www.youtube.com/watch?v=uET-1\\_nyNa8&t=3542s](https://www.youtube.com/watch?v=uET-1_nyNa8&t=3542s)**