

## LE CALCIUM

Le calcium est le minéral le plus abondant du corps humain. Il représente environ 1,8% du poids du corps, soit 1250 grammes de calcium pour une personne de 70 kg. La plus grande partie du calcium (99%) se trouve dans le squelette et les dents.

Le calcium intervient dans la rigidité et la solidité du squelette. Il constitue aussi une réserve pour les fluides circulants. Le calcium extra-osseux intervient dans la contraction musculaire, la conduction nerveuse, la perméabilité des membranes.

Ce que le calcium peut faire pour vous

Prévenir les fractures d'ostéoporose

Une carence en calcium constitue un facteur de risque de l'ostéoporose ; il ne faut donc certainement pas en manquer. Mais les besoins réels en calcium, mal connus car variant d'une personne à l'autre, ont probablement été globalement surévalués ces dernières années sous la pression de l'industrie laitière. Et une alimentation très riche en calcium notamment en laitages ne prévient pas l'ostéoporose, pas plus que la prise de suppléments de calcium.

Prévenir le cancer colorectal

Les études épidémiologiques suggèrent qu'une consommation élevée de laitages réduit modestement (de l'ordre de 15 à 20%) le risque de cancer du côlon, et qu'une consommation élevée de calcium en général réduit modestement le risque de cancer colorectal.

Les suppléments de calcium diminuent modérément le risque d'apparition des polypes mais ne semblent pas avoir d'effet sur le risque de cancer lui-même.

Diminuer les symptômes du syndrome prémenstruel (PMS)

Le syndrome prémenstruel pourrait être sensible à la consommation de calcium. Une étude épidémiologique a trouvé que le risque de souffrir de PMS est plus faible chez les femmes qui consomment beaucoup de calcium par rapport à celles qui en consomment peu.

Par ailleurs, dans des études cliniques un supplément de calcium (1000 à 1200 mg par jour) a permis de diminuer significativement la sévérité des symptômes.

Prévenir l'hypertension de la grossesse

La prise journalière de calcium diminue d'environ 30% le risque d'hypertension et de pré-éclampsie pendant la grossesse. Ces bénéfices sont plus marqués chez les femmes à risque et celles dont le régime alimentaire est pauvre en calcium.

Réduire l'hypercholestérolémie

Un supplément de calcium semble avoir un effet modeste sur le taux de cholestérol.

Maigrir

Quelques études, pour la plupart financées par l'industrie laitière, ont suggéré que le calcium faisait maigrir les personnes en surpoids. L'analyse récente de 49 études cliniques montre qu'il n'en est rien.

## Réduire le risque de fractures chez les personnes à risque

Les suppléments de calcium seuls ne semblent guère efficaces pour prévenir les fractures de la hanche chez les femmes souffrant d'ostéoporose. Ils pourraient même aggraver la situation selon des études récentes. On obtient des bénéfices plus nets avec de la vitamine D seule (ou associée au calcium) .

### Nos besoins en calcium

Les besoins ont probablement été surévalués par les organismes gouvernementaux comme en France l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). Dans un contexte d'alimentation du type de celle que préconise LaNutrition.fr, le besoin en calcium d'un adulte est selon l'Organisation mondiale de la santé, de l'ordre de 450 mg par jour, ce qui conduit, en appliquant un coefficient de sécurité pour le calcul de l'apport nutritionnel conseillé, à un chiffre compris entre 500 et 700 mg par jour. LaNutrition.fr a donc retenu la valeur moyenne de 700 mg, sachant que le besoin réel individuel est certainement inférieur.

### Les apports conseillés en calcium

De 800 milligrammes pour les enfants à 1200 pour les adultes

### Les sources de calcium

On trouve le calcium dans les légumes crucifères, les laitages, l'eau minérale, les amandes, les sardines... Le calcium végétal est globalement mieux absorbé que le calcium laitier. Le calcium de l'eau est tout à fait disponible, contrairement à ce que l'on peut lire et entendre par ailleurs. Il est au moins aussi bien assimilé que le calcium laitier.

### Comment le calcium alimentaire est absorbé

Aliment	Portion (g)	Teneur en calcium (mg)	Pourcentage absorbé (%)	Nombre de portions à avaler pour absorber l'équivalent en calcium d'un verre de lait soit environ 100 mg
Chou chinois	120	337	39,6	0,7
Moutarde orientale (feuilles)	120	300	40,2	0,8
Lait	240	300	32,1	-
Fromage type cheddar	40	300	32,1	1
Yaourt	125	228	32,1	1,3
Bok choy (bette chinoise)	120	112	53,8	1,6
Eau minérale bicarbonatée calcique (type Sanfaustino)	240 (1 verre)	100	45	2 verres
Sardines en boîtes	75	180	27	2
Chou frisé	120	86	49,3	2,3
Eau minérale sulfatée	240 (1 verre)	133	30	2 verres et demi

calcique (type Hépar)				
Brocoli	120	59	61,3	2,7
Haricots blancs	150	154	21,8	2,9
Eau minérale bicarbonatée calcique (type Arvie)	240 (1 verre)	72	45	3 verres
Eau minérale calcique sulfatée (type Contrex)	240 (1 verre)	116	30	3 verres
Chou de Bruxelles	120	43	64	3,4
Chou	120	37	65	4

## Mode d'emploi

Des suppléments peuvent être nécessaires dans les cas suivants :

Déficit en calcium alimentaire et risque d'ostéoporose : veuillez aussi consulter notre article le traitement naturel de l'ostéoporose.

Syndrome prémenstruel : préférez un complément associant calcium et magnésium.

Consommation de calcium trop faible pendant la grossesse : 1000 à 1500 mg de calcium par jour.

Réduire l'hypercholestérolémie : Préférez un régime adapté. Veuillez vous référer à notre article Le régime anti-cholestérol.

Combien de calcium élément dans un sel de calcium ?

Calcium élément

1000 mg est équivalent à

Sels de calcium

3950 mg d'acétate de calcium

5000 mg de carbonate de calcium

3700 mg de chlorure de calcium

4740 mg de citrate de calcium

11110 mg de gluconate de calcium

7690 mg de lactate de calcium

3450 mg de phosphate de calcium dibasique anhydre

4350 mg de phosphate de calcium dibasic dihydrate

2500 mg de phosphate de calcium tribasique

## Précautions

Si vous consommez quotidiennement au moins une à deux sources alimentaires riches en calcium, des quantités importantes de protéines végétales, si vous salez peu vos aliments, si vous n'êtes ni fumeur ni alcoolique, vous n'avez probablement pas besoin de suppléments de calcium.

## Effets secondaires

Dans certains cas le calcium peut provoquer des ballonnements, des gaz et la constipation.

Une consommation élevée de calcium (notamment laitier) a été associée à un risque plus élevé de cancer agressif ou fatal de la prostate chez l'homme.

Dans l'étude Women's Health Initiative (WHI) conduite chez des femmes ménopausées, celles qui ont pris des suppléments de calcium ont eu un peu plus de calculs rénaux que les autres.

## Interactions

Le calcium peut perturber l'absorption de fer, fluor et zinc.

Inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) : peuvent réduire l'absorption du calcium

Bisphosphonates: le calcium peut réduire l'absorption de l'étédronate.

4-Quinolones: le calcium peut réduire leur absorption. \*

Tamoxifène: le calcium peut augmenter le risque d'hypercalcémie.

Tétracyclines: le calcium peut réduire leur absorption.

## Déconseillé

Aux personnes souffrant d'hypothyroïdie, sarcoïdose, insuffisance rénale ou hyperparathyroïdie

## Marques conseillées

Calcium 600 mg de Vit'all +

Calcium Orotate 450 mg de Smart city

CITRATE DE CAL-MAG 90 Comprimés de BIOVEA

## Maladies associées

Ostéoporose

Cancer colorectal

Cancer de la prostate

Hypertension

Pré-éclampsie

Hypercholestérolémie

Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)