

LE ROLE DU CALCIUM

Qu'est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l'organisme. Il est tellement abondant qu'il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise l'absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitant son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d'œuf, chocolat noir, etc.).

Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents
- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l'hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l'excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme
- réguler le taux d'insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- l'association du **calcium** et de la vitamine D permet l'homéostasie osseuse.

Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l'organisme a besoin d'un apport régulier en

calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenant du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en **calcium** sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50 ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre

moulu

- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l'huile
- les graines de sésame
- les flocons d'avoine
- le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure
- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

Les symptômes d'une carence en calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut entraîner l'apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d'éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d'une carence

en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).

Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

- des crises de tétanie
- des fourmillements
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées
- un essoufflement

Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l'équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son alimentation, en privilégiant des aliments riches en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.