

Quelle est la quantité de calcium DONT J'AI BESOIN ?



Apport recommandé : 950 mg / jour*

99% du calcium du corps
se trouve dans le squelette

Fonctions principales :



Solidité des os



Santé dentaire



Régulation
des hormones



Contraction
musculaire



Transmission de
l'influx nerveux

À tout âge, l'apport en calcium mérite une attention particulière :



Enfants

Croissance et développement



Adultes

Santé des os et des dents



Seniors

Lutte contre la diminution naturelle de la
densité osseuse

À partir de 45 ans, la densité osseuse diminue, car la dégradation osseuse (quand le calcium s'extrait de l'os) est plus rapide que la production osseuse (quand le calcium se stocke dans l'os). Ce phénomène augmente le risque d'ostéoporose et de fractures osseuses.

Augmentation de la densité osseuse = apport suffisant en calcium + activité physique

Aliments	Yaourt demi-écrémé (1 petit pot)	Lait demi-écrémé (1 verre)	Amandes (25 g)	Fromage (1 tranche - 40 g)	Orange (1 fruit)	Brocoli (cuit - 50 g)
Calcium par portion (mg)** (%RI***)	196 (20,6%)	240 (25,3%)	63 (6,6%)	383,8 (40,4%)	67 (7%)	114 (1,2%)

Le calcium d'origine végétale est moins bien absorbé par l'organisme que celui d'origine animale.

* Recommandations pour les adultes (19 – 70 jaar). CSS, Recommandations alimentaires 2016.

** Nubel, Table belge de composition des aliments, 6^e édition.

*** %AR = pourcentage de l'apport de référence pour les adultes, basé sur un besoin énergétique moyen de 2 000 kcal par jour.

Yakult