



Nutrition

Le calcium pour la santé de nos os et dents

Indispensable à **une bonne minéralisation** du squelette et des dents, cet oligo-élément se trouve principalement dans les produits laitiers.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

Le calcium? Un oligo-élément indispensable à la croissance du squelette et des dents ainsi qu'à leur entretien. C'est l'un des constituants essentiels assurant leur bonne minéralisation. Il intervient aussi dans la coagulation du sang ou la contraction musculaire.

Notre corps en a donc absolument besoin. Mais, naturellement, les quantités varient selon les phases de la vie. «Durant l'enfance et l'adolescence, on parle de 1200 milligrammes par jour. Pour l'adulte, 1000 milligrammes suffisent pour l'entretien du squelette et des os», explicite Daniela Sunier, diététicienne diplômée HES à Fourchette verte Neuchâtel.

Dans notre pays, grâce à nos célèbres vaches et pâturages, le calcium est apporté avant tout

par les produits laitiers. «Non seulement parce qu'il se trouve en quantité importante dans les laitages, mais aussi en raison du lactose favorisant son absorption», précise Daniela Sunier. **En Suisse, les trois quarts du calcium proviennent ainsi des produits laitiers** et le solde de certaines eaux minérales ou de légumes verts entre autres.

Trois portions par jour

Une portion de produits laitiers pour un adulte correspond peu ou prou à 250 mg de calcium. «Nous en recommandons trois portions par jour», note la diététicienne. Soit 2 dl de lait, 150 à 200 g de yaourt, flan ou séré, 30 g de fromage à pâte dure ou encore 60 g de fromage à pâte molle. L'idéal étant, dans le cadre d'une alimentation saine, «d'alterner ces différentes sources de calcium pour obtenir

un bon équilibre entre les apports en calcium, sucre, sel et matière grasse.»

Pour les plus jeunes, on pensera notamment à des goûters avec des combos, du genre bol de lait avec des céréales, ou un morceau de fromage avec du pain ou encore un yogourt ou séré avec un fruit. Durant l'été, on peut également songer à une boisson de type frappé aux fruits ou au fameux birchermuesli.

Même si, en théorie, on pourrait tomber dans l'excès de calcium, les derniers chiffres du rapport sur la nutrition en Suisse (2012) indiquent une consommation de calcium inférieure aux recommandations, et pas seulement chez les seniors avec le risque d'ostéoporose à la clef. Les plus jeunes sont aussi concernés. **MM**

Savoirs

Et l'intolérance au lactose?

Le problème de l'intolérance au lactose **est bien réel**, puisque selon les chiffres 2011 de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), une personne sur cinq en souffrirait dans notre pays. Mais il faut relativiser: «Il ne s'agit pas toujours d'une intolérance totale.

En effet, on peut manquer d'enzymes pour digérer le lactose à des degrés divers.» Selon l'intolérance, on se dirigera soit vers de plus petites quantités de produits laitiers à la fois, soit vers les produits contenant peu de lactose, comme du fromage à pâte dure contenant très peu de lactose.

Par ailleurs, il faut signaler que les «lait» végétaux (soja ou riz, par exemple), **s'ils ne contiennent pas de lactose**, ne contiennent pas non plus de calcium.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.