

calcium

et alimentation

► **Faites le bon choix !**

EN QUESTIONS



Si je ne digère pas le lait, je ne peux pas consommer de produits laitiers : Vrai ou Faux ?

Faux : Quand on ne digère pas bien le lait, cela signifie que le sucre du lait, le lactose, n'est pas suffisamment dégradé par une enzyme, la lactase. Il n'est pas nécessaire d'arrêter de consommer des produits laitiers : il suffit de réduire les quantités de lait liquide, et de consommer des produits laitiers pauvres en lactose : yaourts, fromages affinés, laits sans lactose^[1].



Les principales sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers : Vrai ou Faux ?

Vrai : Les principales sources de calcium sont : les yaourts, le fromage blanc, le fromage, le lait... C'est pourquoi il est conseillé de consommer 3 à 4 produits laitiers/j. Quant aux desserts lactés (flans, crèmes desserts, etc.), ils ne sont pas équivalents sur le plan nutritionnel aux yaourts ou aux laits fermentés. Ils contiennent moins de lait, donc moins de calcium, sont plus gras et plus sucrés donc plus riches en calories^[2,3].

Yaourt au lait entier aux fruits (pour 100g) : 115 mg de calcium et 103 Kcal^[4].

Crème brûlée (pour 100g) : 67 mg de calcium et 300 Kcal^[4].



Les fromages à pâte molle sont plus riches en calcium que les fromages à pâte dure : Vrai ou Faux ?

Faux : Plus un fromage est à pâte dure, plus il est riche en calcium, mais attention, il est aussi plus riche en graisses. Certains fromages sont également assez salés (fêta, roquefort...). Alternier les différentes sortes de fromages permet d'obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses^[2,3].

Comté (pour 100g) : 909 mg de calcium, 567 mg de sodium et 417 Kcal^[4].

Saint-Nectaire (pour 100g) : 519 mg de calcium, 328 mg de sodium et 339 kcal^[4].

Roquefort (pour 100g) : 601 mg de calcium, 1560 mg de sodium : et 374 Kcal^[4].



Notre organisme ne sait pas fabriquer de calcium : Vrai ou Faux ?

Vrai : le seul calcium de notre organisme est apporté par l'alimentation^[6]. A ce titre, il est très important de veiller à vos apports alimentaires en calcium car le calcium joue un rôle fondamental dans l'acquisition et le maintien de votre masse osseuse. Si les seuils recommandés de calcium ne peuvent être atteints (cf *tableau des apports nutritionnels recommandés en calcium au verso*), une supplémentation en calcium doit être envisagée^[5].



Le beurre est riche en calcium : Vrai ou Faux ?

Faux : Le beurre (comme la crème fraîche), bien qu'issu du lait, est pauvre en calcium et en protéines mais riche en graisses. De ce fait, il appartient à la famille des matières grasses. Il n'est pas compté par les nutritionnistes dans les 3 produits laitiers recommandés par jour^[2].

Beurre doux (pour 100 g) : 16,5mg de calcium et 745Kcal^[4].



Les aliments riches en calcium font grossir : Vrai ou Faux ?

Faux : le calcium se trouve dans la partie maigre du lait, il est donc tout à fait possible de manger des aliments riches en calcium sans prendre du poids en sélectionnant les produits laitiers les moins caloriques^[5].



Les fromages à tartiner sont une bonne source de calcium : Vrai ou Faux ?

Faux : Les fromages à tartiner sont des produits qui contiennent une teneur souvent élevée en sel et pauvre en calcium. De ce fait leur intérêt nutritionnel reste limité^[3,4].

Fromage de chèvre à tartiner nature (pour 100g) : 80,5 mg de calcium, 370 mg de sodium et 170 Kcal^[4].



L'eau à la surface du yaourt est riche en calcium : Vrai ou Faux ?

Vrai : Lors de la fabrication du yaourt, un liquide translucide apparaît parfois à sa surface. En fait il s'agit d'un concentré de protéines, de vitamines et de calcium... Que des bonnes choses ! Il est donc préférable de le consommer pour récupérer toute la valeur nutritionnelle du yaourt⁽¹⁾.



Les glaces, en tant que produit laitier, peuvent être intéressantes pour enrichir l'alimentation en calcium : Vrai ou Faux ?

Faux : Les glaces sont sucrées et grasses. Elles ne font pas parties de la famille des produits laitiers et ne sont pas une bonne source de calcium^(2,3).

Crème glacée (pour 100 g) : 104 mg de calcium, et 184 Kcal⁽⁴⁾.



Le lait de brebis est plus riche en calcium que celui de vache :

Vrai ou Faux ?

Vrai : Le lait de brebis a une teneur plus élevée en calcium que le lait de vache en revanche, sa teneur en matières grasses est plus élevée, son apport énergétique est donc plus important⁽⁴⁾.

Lait de brebis entier UHT (pour 100g) : 187mg de calcium, et 98 Kcal⁽⁴⁾.

Lait de vache entier pasteurisé UHT (pour 100g) : 117mg de calcium, et 63 Kcal⁽⁴⁾.

Apports nutritionnels conseillés en calcium (mg/jour) ⁽⁷⁾	
Adolescent(e) 10-18 ans	1 200
Femme 18-55 ans	900
Femme après 55 ans	1 200
Femme enceinte (dernier trimestre) ou allaitante	1 000
Homme 18-65 ans	900
Homme après 65 ans	1 200



Remplacer dans une quiche lorraine, la crème fraîche par du fromage blanc est une bonne solution pour enrichir votre plat en calcium : Vrai ou Faux ?

Vrai : Non seulement votre quiche lorraine sera plus riche en calcium mais en plus vous l'allégerez ainsi en matières grasses surtout si vous prenez un fromage blanc allégé.

Crème fraîche 30% MG (pour 100 g) : 75mg de calcium, et 295 Kcal⁽⁴⁾.

Fromage blanc 0% de MG (pour 100 g) : 118 mg de calcium, et 45 Kcal⁽⁴⁾.



Les eaux gazeuses sont plus riches en calcium que les eaux plates : Vrai ou Faux ?

Faux : Qu'elles soient plates ou gazeuses, la teneur en calcium des eaux minérales varie d'une marque d'eau à l'autre. Certaines eaux minérales peuvent constituer un apport non négligeable de calcium mais attention à leur teneur en sel parfois élevée. Ces indications sont portées sur l'étiquette, pensez à les regarder de plus près. Les eaux de source ont une composition minérale qui peut varier au cours du temps : pour plus d'informations, adressez-vous au service consommateurs de la marque concernée⁽²⁾.

⁽¹⁾ www.produits-laitiers.com

⁽²⁾ PNNS, La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. Septembre 2002

⁽³⁾ www.mangerbouger.fr

⁽⁴⁾ Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012. http://www.afssa.fr/TableCICAL/index.htm

⁽⁵⁾ Cormier C et al, Ostéoporose, Guide à l'usage des patients et de leur entourage ; Editions médicales Bash 2007

⁽⁶⁾ www.inpes.sante.fr

⁽⁷⁾ AFSSA-CNERNA-CNRS. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^e édition, Editions TEC&DOC 2001 : p 137