LE SAVIEZ -VOUS ?[1]

Les produits laitiers constituent notre principale source naturelle de calcium. Une portion – comme un petit verre de lait (150 ml), un pot de yaourt (125 g) ou une fine tranche de fromage (30 g) – contient environ 180 mg de calcium.

Les fruits et les légumes ne sont généralement pas des sources riches en calcium.
En moyenne, les légumes fournissent environ 40 mg de calcium par 100 g, tandis que les fruits mélangés restent souvent en dessous de 10 mg de calcium par 100 g.

Certains aliments d'origine végétale (comme les épinards, les céréales complètes, les haricots, les noix et les graines) contiennent des substances qui peuvent réduire l'absorption du calcium. Ces substances se lient au calcium présent dans les aliments, ce qui rend son absorption par l'organisme moins efficace. Une plus grande quantité est donc nécessaire pour couvrir les besoins en calcium.

La teneur en calcium de l'eau potable varie selon la région et la marque ; vous pouvez vérifier cette information sur l'étiquette.

Les besoins moyens en calcium sont de 900 mg - 1200 mg par jour[2]

1. NICE Centre d'information sur la nutrition 06/2025.
2. Belgian Bone Club (BBC). https://www.bbcbonehealth.org/