

le calcium

Petite histoire...

Le calcium représente près de 2 % du poids corporel, c'est le sel minéral le plus abondant dans notre organisme. Son importance est connue de tout un chacun. Ce qui l'est moins, c'est que les apports nutritionnels conseillés (ANC) par les agences gouvernementales comme l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) sont, d'après les experts indépendants, surévalués. L'essentiel est de bien l'assimiler et de s'assurer de le conserver et non d'en apporter en grande quantité.

Quels bénéfices pour la santé ?

Près de 99 % du calcium de l'organisme est concentré dans les os et les dents, il permet leur formation et leur solidification.

Le calcium est également indispensable à la transmission de l'influx nerveux et à la contraction musculaire. Il participe aux fonctions rénales, aux mécanismes de la coagulation sanguine et de la régulation de la pression artérielle, ainsi qu'à de nombreuses réactions enzymatiques.

Les besoins réels en calcium sont difficiles à estimer pour différentes raisons. D'abord parce qu'ils varient considérablement selon le mode de vie. Une alimentation acidifiante, trop riche en protéines animales, céréales et en sel entraîne une élimination de calcium, tandis que l'activité physique influence la rétention de calcium. Ensuite, parce que le taux d'absorption du calcium

est variable selon, entre autres, les apports en vitamine D et en magnésium. Enfin, parce que l'organisme sait s'adapter à de faibles apports en calcium et, en réalité, plus il y a de calcium, moins il est absorbé.

En France les ANC en calcium s'élevaient à 700 mg par jour pour les enfants, 1 200 mg pour les adolescents et 900 mg pour les adultes. L'OMS et les experts des instituts de recherche indépendants comme l'université de Harvard (Etats-Unis) situent la fourchette idéale des apports entre 400 mg et 700 mg par jour selon l'âge, le niveau d'activité physique et le régime alimentaire. Autrement dit, il est tout à fait possible de couvrir les besoins calciques avec une alimentation à dominante végétale, intégrant des bonnes sources de calcium



© onaf/jw/AdobeStock

Dans quels cas l'utiliser ?

La supplémentation peut être envisagée dans certaines situations, sur les conseils d'un professionnel, et notamment :

- suite à la prise au long cours

- chez les personnes au terrain acidifié, en agissant parallèlement sur les facteurs du mode de vie en cause ;

- en cas d'immobilisation prolongée, suite à une fracture par exemple.

Le saviez-vous ?

Pour combler ses besoins en calcium, le plus important et de maintenir l'équilibre acidobasique de l'organisme par de saines habitudes de vie.

comme les amandes, le sésame, la levure de bière, les légumes verts en général et le chou en particulier... et pourquoi pas les sardines.

Nulle nécessité de se forcer à consommer des produits laitiers, ni de se supplémenter, même en cas d'ostéoporose. D'autant que la supplémentation en calcium n'est pas sans danger, elle augmente le risque de rigidification des artères, les risques d'infarctus, de calculs rénaux, de calcifications extra-osseuses, de glaucome et de lésions cérébrales.

de certains médicaments (liste non exhaustive) comme les diurétiques, les laxatifs, les corticostéroïdes, les antiépileptiques ;

Mode d'emploi

Parmi les différents sels de calcium commercialisés sous forme de complément, le citrate est l'un des mieux absorbés, de plus c'est une forme alcalinisante.

Il est préférable d'associer le calcium avec un supplément de vitamine D et de magnésium ■

Valérie Vidal

Praticienne de santé naturopathe et praticienne en EFT clinique. Spécialiste en bionutrition, gestion du stress et santé globale. Consultations à Toulouse, Gaillac (Tarn) et par Skype.

infos : www.valerievidal.fr

