French - Number 68e
Nutrition series - November 2025

Le calcium et votre santé

Calcium and your health

Pourquoi ai-je besoin de calcium?

Le calcium est l'un des éléments dont vous avez besoin pour des os et des dents solides. Obtenir suffisamment de calcium dans l'enfance contribue à former des os solides. Obtenir suffisamment de calcium alors qu'on avance en âge aide à conserver des os solides et à ralentir la perte osseuse. La vitamine D contribue aussi au bon fonctionnement des muscles, des nerfs et fait en sorte que les hormones produisent l'effet voulu.

De quelle quantité de calcium ai-je besoin chaque jour?

Âge	Viser	À ne pas dépasser
De 0 à 6 mois	200 mg	1 000 mg
De 6 à 12 mois	260 mg	1 500 mg
De 1 à 3 ans	700 mg	2 500 mg
De 4 à 8 ans	1 000 mg	2 500 mg
De 9 à 18 ans*	1 300 mg	3 000 mg
De 19 à 50 ans*	1 000 mg	2 500 mg
De 51 à 70 ans	Homme : 1 000 mg Femme : 1 200 mg	2 000 mg
Plus de 70 ans	1 200 mg	2 000 mg

mg = milligramme
*Y compris pendant la grossesse et l'allaitement

Quels aliments contiennent du calcium?

Exemples d'aliments riches en calcium :

- le lait et les produits laitiers comme le yogourt et le fromage;
- la boisson enrichie à base de plantes comme la boisson de soya enrichie;
- le tofu fait avec du sulfate de calcium;
- les poissons gras mis en conserves avec leurs arêtes comme le saumon et les sardines.

D'autres sources de calcium comprennent :

- les noix et les graines comme les amandes et les graines de sésame;
- les légumineuses comme les haricots blancs et les petits haricots blancs;
- les légumes vert foncé comme l'okra, le bok-choï et le brocoli chinois; les légumes à feuilles vertes comme le chou frisé, la roquette et les fanes de navet; les algues comme le kombu et le wakamé.

Tentez d'inclure tous les jours plusieurs aliments parmi cette liste afin de répondre à vos besoins en calcium. Si vous ne consommez pas d'aliments à haute teneur en calcium de façon quotidienne, vous pouvez difficilement répondre à vos besoins.

Quelle quantité de calcium est absorbée à partir des aliments?

Plusieurs facteurs influencent la quantité de calcium que vous absorbez des aliments que vous consommez. Votre corps absorbe naturellement davantage de calcium pendant les périodes de croissance osseuse, comme pendant l'enfance et lors de la grossesse. Consommer suffisamment de vitamine D aide votre corps à mieux absorber le calcium présent dans les aliments. Pour savoir comment obtenir suffisamment de vitamine D, consultez HealthlinkBC Fiche 68n Vitamine D et votre santé.

Devrais-je prendre un complément alimentaire?

Utilisez le tableau des sources alimentaires ci-dessous pour connaître l'apport de votre alimentation en calcium. Pour les aliments qui possèdent une étiquette, consultez le tableau des valeurs nutritives pour connaître leur teneur en calcium. Vous pouvez aussi utiliser la Calculatrice de calcium offert sur le site Web d'Ostéoporose Canada à https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/. Si vous n'en consommez pas assez, essayez d'ajouter à votre alimentation des sources alimentaires qui en contiennent. Si vous éprouvez des difficultés à consommer une dose suffisante de calcium lors des repas, vous pouvez prendre un complément alimentaire.

Consultez un(e) nutritionniste, un(e) pharmacien(ne) ou votre fournisseur de soins de santé si vous vous posez des questions sur le type ou la quantité de compléments alimentaires qui vous convient.

Pour en savoir plus

- Teneur en calcium de certains aliments particuliers : Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un(e) diététiste agréé(e)

Sources alimentaires de calcium

Aliments	Portion	Quantité de calcium (mg)
Excellente source de calcium (250 mg ou plus)*		
Lait	250 ml (1 tasse)	310
Boisson enrichie à base de plantes comme le soya, les amandes ou l'avoine**	250 ml (1 tasse)	310
Jus d'orange enrichi	250 ml (1 tasse)	310
Fromage, semi-ferme comme le cheddar et la mozzarella	50 g (1 ½ onces)	300 à 450
Babeurre	250 ml (1 tasse)	300
Sardines de l'Atlantique, en conserve avec arêtes	75 g (2 ½ onces)	286
Fromage, ricotta	125 ml (½ tasse)	270 à 350
Kéfir	250 ml (1 tasse)	267
Tofu, fait avec du sulfate de calcium	150 g (5 onces)	220 à 400
Yogourt	175 ml (3/4 tasse)	220 à 390
Bonne source de calcium (150 à 249 mg)*		
Saumon, rose, en conserve avec arêtes	75 g (2 ½ onces)	212
Edamames, cuits	175 ml (3/4 tasse)	207
Source de calcium (50 à 149 mg)*		
Tempeh, cuit	150 g (5 onces)	144
Graines de chia	30 ml (2 c. à s.)	136
Tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml (2 c. à s.)	130
Haricots blancs, cuits	175 ml (3/4 tasse)	119
Beurre d'amande	30 ml (2 c. à s.)	113
Brochet	75 g (2 ½ onces)	106
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	104
Fromage cottage, 1 % de matière grasse	125 ml (½ tasse)	100
Amandes, séchées et rôties	60 ml (1/4 tasse)	94
Petits haricots blancs, cuits	175 ml (3/4 tasse)	93
Feuilles de moutarde ou chou de Chine (bok-choï), cuit(es)	125 ml (½ tasse)	86
Pieuvre	75 g (2 ½ onces)	80
Palourdes	75 g (2 ½ onces)	69
Pain Naan	1 petit (100 g)	72
Algues marines, kombu, crus	125 ml (½ tasse)	71
Okra, cuit	125 ml (½ tasse)	65
Algues marines, wakamé, crus	125 ml (½ tasse)	63
Pain	2 tranches (70 g)	60
Pois chiches, cuits ou en conserve	175 ml (3/4 tasse)	58
Maquereau, cuit ou grillé au four	75 g (2 ½ onces)	58
Chou frisé, cru, haché	125 ml (½ tasse)	53
Orange	1 de taille moyenne	52

ml = millilitre, g = gramme, c. à s. = cuillère à soupe, mg = milligramme **Source :** Fichier canadien sur les éléments nutritifs

*Les catégories sont fondées sur les normes d'étiquetage des produits alimentaires du Canada concernant les allégations nutritives.

**Les boissons enrichies à base de plantes ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 2 ans.