Outil d'évaluation de l'apport en calcium

La solution pour adapter l'apport en calcium
de manière personnalisée en cas d'ostéoporose

07/2025 – ID6482

Le calcium contribue au **maintien d'une ossature et d'une dentition normales**. Une carence peut, à long terme, affecter la santé osseuse, en particulier en vieillissant. Lorsque l'apport alimentaire est insuffisant, des suppléments peuvent aider à combler ce manque.

Ce court questionnaire vous donne rapidement un aperçu de votre apport en calcium et indique si un supplément est conseillé. Vous évitez ainsi aussi bien les carences que les excès inutiles.[1,2]

Remplissez le questionnaire et calculez votre score total. Consultez le tableau des scores.

1. NICE. Calcium : élément constitutif des os. https://www.nice-info.be/nutrinews/calcium-bouwsteen-van-de-botten. 2. J. Verbeke, M. Laurent, C. Matthys, Calciumsuppletie bij osteoporose individueel aanpassen: de calcium screener biedt een oplossing. Ortho-Rheumato | vol 22 | nr 3 | 2024.

OUTIL D'ÉVALUATION DE L'APPORT EN CALCIUM[2]

	À quelle fréquence consommez-vous :	Options de réponses	Votre score
1	**Un verre de lait (150 ml)** (lait écrémé, demi-écrémé ou entier, lait chocolaté, boisson au soja enrichie en calcium...)	· < 3 verres par semaine = **0** · 3 à 4 verres par semaine = **1** · 1 verre par jour = **2** / 2 verres = **4** / 3 verres = **6** / ...	.....
2	**Un yaourt, une crème dessert ou du fromage blanc (125 g)** (Tant les yaourts nature maigres que [semi-]entiers, les yaourts aux fruits ou le pudding au chocolat...)	· < 3 pots par semaine = **0** · 3 à 4 pots par semaine = **1** · 1 pot par jour = **2** / 2 pots = **4** / 3 pots = **6** / ...	.....
3	**Une tranche ou une portion de fromage (30 g)** (y compris dans un plat cuisiné)	· Par tranche / portion par semaine = **0,5**	.....
4	**Eau du robinet ou en bouteille**	· 1 verre par jour = **0** · 2 à 3 verres = **0,5** · 4 à 5 verres = **1** · 6 à 8 verres = **1,5** · 9 à 10 verres = **2** · Plus : verres × 0,222 (arrondir le résultat) · Ex. : 12 verres × 0,222 = 2,664 → **2,5 points**	.....
	Contrex®/Hepar®/Eau Badoit®	· 1 verre par jour = **1**	.....
5	**Oranges**	· Par fruit par jour = **1**	.....
6	**Avez-vous beaucoup de mal à manger ?** (p. ex. en raison d'une maladie)	· Si question 6 = non et question 7 = oui → **3** · Sinon : **0**	.....
7	**Consommez-vous des légumes, des fruits et du pain complet presque tous les jours ?**		
8	**Prenez-vous des suppléments de calcium ?**	· Non = **0** · 500 mg 1 fois par jour = **5,5** · 500 mg 2 fois par jour ou 1.000 mg 1 fois par jour = **11**	.....

.....

Score	Apport en calcium	Dose recommandée de suppléments de calcium
< 8	< 720 mg/jour	2 x 500 mg/jour of 1 x 1000 mg/jour
8 - 13	720 - 1.170 mg/jour	500 mg/jour
14 - 22	1.260 - 1.980 mg/jour	Aucun supplément n'est nécessaire (l'apport alimentaire est suffisant)
› 22,5	› 2.025 mg/jour	Apport trop important, diminution de l'apport en calcium recommandée

En cas de carence éventuelle, il est recommandé de consommer davantage de calcium par le biais de l'alimentation (sur base de ce questionnaire) ou de consulter un médecin et de prendre un supplément de calcium selon la dose recommandée.

Le saviez-vous ?

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/