



Le calcium essentiel à l'adolescence

C'est quoi le calcium ?

Le calcium est un élément minéral essentiel pour l'organisme. Il construit, consolide et préserve ton squelette c'est-à-dire tous tes os.

Pourquoi c'est si important de manger des aliments à base de calcium ?

Parce qu'il faut se constituer un capital osseux (avoir un squelette bien solide), si important dès l'enfance. Dans tous les cas, à l'âge de 20 ans il est constitué, et il faut essayer de le conserver tout au long de sa vie en mangeant des aliments riches en calcium.

Sais-tu aussi que le calcium intervient dans de nombreux processus tels que le rythme cardiaque, la tension artérielle, les fonctions hormonales, l'influx nerveux, la coagulation du sang ...

Quels aliments apportent le plus du calcium ?

Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium. Les fruits, les légumes, les céréales et les eaux de boisson en apportent également mais ne remplacent pas les produits laitiers.

Si tu n'aimes pas boire du lait nature :

- tu peux l'aromatiser avec du chocolat ou un sirop de fraise...
- manger un flan, un entremet, une crème anglaise, de la semoule ou du riz au lait, des gratins avec de la béchamel.
- prendre du fromage blanc, faisselle, petits suisses, fjord, yaourt (nature, fermenté, brassé, velouté, aux fruits ou à boire...).
- choisir toutes sortes de fromages fabriqués avec du lait de vache (les plus riches en calcium : le comté, l'emmental...), du lait de chèvre ou de brebis.