

Nous pouvons trouver tout le calcium dont nous avons besoin dans les végétaux, et les sources végétales de calcium sont de bien meilleure qualité et bien mieux adaptées à notre organisme que le lait de vache. Parmi ces sources, on peut citer : les légumes (en particulier les légumes verts feuillus, le chou, brocolis, asperges, épinards, cresson...) ; les céréales (avoine...) ; les oléagineux (amandes, noix, noisettes...) ; les légumineuses (haricots...) ; les fruits secs (figes, dattes, raisins, abricots...) et aussi les oranges, le persil, les graines de sésame, le tofu, le lait de soja renforcé en calcium végétal... Toutes ces sources végétales recèlent du calcium parfaitement assimilable par le corps humain, et les protéines des plantes n'aboutissent pas à la perte de calcium, comme c'est le cas avec les protéines animales ! L'eau minérale est aussi une autre source de calcium.

Par ailleurs, la plupart des sources végétales de calcium sont aussi d'excellentes **sources de magnésium**, que l'on retrouve en particulier dans les légumes verts feuillus, les choux, les haricots, les brocolis, les petits pois, les haricots verts, les grains entiers, le tofu, les oléagineux (noix, noix de cajou, noix de pécan), les fruits secs (figes, dattes, abricots, raisins), les avocats, les bananes...

La vitamine D favorise aussi l'absorption du calcium par le corps. Notre corps produit la vitamine D lorsque la peau est exposée à la lumière du soleil. Pour une personne à la peau claire, une exposition au soleil du visage et des avant-bras pendant 15 minutes par jour, est suffisante. Le temps d'exposition devra être allongé pour les personnes à peau plus foncée. En cas de faible exposition solaire (enfants, personnes âgés), des compléments à base de vitamine D2 sont utiles (une ampoule *par an* de Stérogyl A suffit à couvrir les besoins d'un adulte).

Et pour remplacer le lait de vache et les produits laitiers, on trouve facilement dans les magasins bios et dans les grandes surfaces (qui proposent de plus en plus de choix) du **lait de soja** (souvent renforcé au calcium végétal), **lait de riz, lait d'amandes, lait de noisettes...** ainsi que des **margarines végétales**, des **fromages au soja** (ail et fines herbes, etc...) et des **yaourts au soja** (nature, chocolat, vanille, fruits...). Toute une gamme de goûts différents à essayer !

Idées riches en calcium

Ajoutez à vos menus des légumineuses, des algues et surtout des légumes verts.

Allez dans les marchés publics et les magasins d'aliments naturels, où vous pourrez trouver des légumes dont on n'a pas coupé les feuilles. Ces dernières, comme celles des navets et des betteraves, sont très riches en calcium. Mettez- en dans vos soupes ou faites-les sauter à la poêle avec une touche d'huile d'olive. Faites la même chose avec les algues hijiki ou wakamé.

Utilisez du tahini (beurre de sésame) comme base de vinaigrette ou en tartinaade, avec de la mélasse ou du miso.

Remplacez le couscous et le boulghour par du quinoa.

Créez! Voici une recette express de sauce exotique pour les pâtes. Passez au mélangeur des haricots blancs ou des doliques à œil noir cuits, du tahini, du miso, du gingembre, du citron et des assaisonnements au goût jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réchauffez dans une casserole et servez sur du quinoa ou des pâtes de sarrasin ou de riz brun. Saupoudrez de graines de sésames entières rôties et accompagnez le tout d'un légume sauté à la poêle tel le chou bok choy.

En un repas, vous aurez dépassé la quantité de calcium recommandée par l'OMS!