

JEUDI 25 juin 2026

LE DOC' DU Jeudi

Courrier des lecteurs

Et le calcium ?

SMS de Fernand R. (Asnières, 92)

Doc, 👍👍👍 ton bulletin sur les atomes mais il y a des erreurs : l'initiale de l'azote, c'est A et pas N. Et puis tu parles de l'hydrogène, de l'oxygène et du carbone, mais rien sur le calcium alors que c'est grâce à lui qu'on a des os dans les jambes et qu'on peut jouer au foot. Alors, le calcium, il vient d'où ? des volcans ? ❤️❤️❤️

Cher Fernand,

Un grand merci pour ta lecture attentive du Doc du Jeudi et pour tes questions très futées.

N comme abréviation d'Azote : ce gaz a été découvert au XVIIIème siècle (le siècle de la révolution Française). A l'époque, en France, on donnait aux éléments chimiques récemment découverts un nom en latin. L'azote a été listée sous le nom Nitrogenium, d'où le code « N ». Ensuite, on lui donné un nom francisé mais à partir d'une racine grecque, azotos (gaz sans vie), parce que les chimistes avaient bien noté que, contrairement à l'oxygène, respirer ce gaz ne permettait pas de survivre.

Origine du calcium : tu as raison, le calcium vient lui aussi des volcans. La lave qu'ils rejettent contient beaucoup de basalte, une roche visqueuse quand elle est chauffée à haute température et qui devient très dure quand elle refroidit. Elle contient beaucoup de calcium.

Le basalte recraché au fond de la mer par les volcans sous-marins libère dans l'eau des sels de calcium qui alimentent les organismes marins, notamment ceux qui fabriquent des coquilles. A leur mort, leurs coquilles se déposent au fond des océans. Après des millions d'années d'accumulation de coquilles, le fond calcaire des océans a été soulevé et sorti de l'eau. C'est ainsi que se sont formées les plaines calcaires de Normandie, de Champagne et d'Île-de-France. Les plantes et les animaux terrestres absorbent ce calcium et nous le transmettent quand nous les mangeons.

Source : Open Rome

Un clic vers TIMAC Agro : <https://www.timacaagro.fr/blog/les-elements/calcium/>

« Calcium »

Élément chimique constituant environ 3% de la croûte terrestre.

Chez les humains, 99% du calcium est concentré dans les os.

Le 1% restant se trouve dans les cellules et dans le sang.

En dehors des os, le calcium sert à :

- former les dents,
- contracter les muscles,
- réguler un grand nombre de réactions chimiques,
- faire coaguler le sang,
- maintenir le rythme cardiaque.

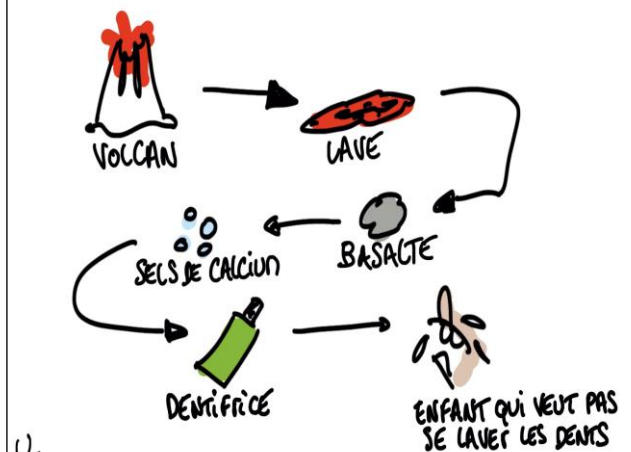
Les aliments les plus riches en calcium sont les suivants :

- produits laitiers (principaux apporteurs de calcium),
- boissons végétales à base de soja, amandes, riz, avoine,
- certaines eaux minérales,
- tofu, amandes, noix,
- chou kale, brocoli, choux de Bruxelles, Pak Choi,
- chou-fleur, cresson.

Source : Hôpitaux Universitaires de Genève

Météo-épidémiologie de votre région

RÉSUMONS



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 24 juin 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : jdaviaud@openrome.org