



Comparatif des formes de calcium

Forme de calcium	% élémentaire moyen	Biodisponibilité / assimilation	Tolérance digestive	Remarques / usages
Bisglycinate	~14 %	★★★★☆ Très bonne	★★★★☆ Bien toléré	Forme chélatée (glycine) → assimilation optimale, même système digestif fragile.
Carbonate	~40 %	★★☆☆☆ Faible à moyenne	★★☆☆☆ Irritant	Nécessite beaucoup d'acide gastrique, souvent cause de reflux et ballonnements.
Picolinate	~20 %	★★★★☆ Bonne	★★★★☆ Correcte	Bonne absorption, souvent utilisé en complément mais moins documenté que bisglycinate.
Chlorure	~27 %	★★★☆☆ Moyenne	★★☆☆☆ Irritant	Peut causer acidité et inconfort digestif.
Malate	~13 %	★★★★☆ Bonne	★★★★☆ Bien toléré	Bien assimilé, intéressant pour énergie (cycle de Krebs).
Orotate	~20 %	★★★☆☆ Moyenne à bonne	★★★★☆ Correcte	Utilisé parfois pour cœur et tissus, coût plus élevé.

👉 Ce tableau montre bien que le **bisglycinate** et le **malate** sont les formes les plus intéressantes en termes **d'assimilation et tolérance**.