



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

## Rapport sur la consommation de calcium

25 janvier 2008

Préparé et révisé par les membres du Comité consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada

- Dre Stephanie Atkinson, biochimiste et nutritionniste, Université McMaster
- Dre Susan Barr, nutritionniste et diététicienne, Université de Colombie-Britannique
- Dre Susan Whiting, nutritionniste, Université de la Saskatchewan
- Dr Bill Leslie, médecine interne et radiologie, Université du Manitoba
- Dre Alexandra Papaioannou, gériatre, Université McMaster

Une recherche a établi dernièrement que la consommation de suppléments de calcium pourrait augmenter le risque d'attaque cérébrale et cardiaque chez les femmes post ménopausées. Pendant cinq ans, cette étude a déterminé les bienfaits de la supplémentation en calcium sur la santé osseuse et le risque fracturaire. Les chercheurs ont examiné le risque d'accident vasculaire auprès d'une clientèle féminine. Deux groupes ont été formés avec des participantes âgées de plus de 55 ans (730 sujets par groupe). Le premier groupe a reçu un placebo et le deuxième, un supplément 1000 mg de citrate de calcium en plus de celui contenu dans les aliments. Pour l'étude, elles ont consommé environ 860 mg de calcium par jour.

À la fin de l'étude, les chercheurs ont remarqué une hausse de l'incidence de crise cardiaque, d'AVC ou de décès hâtif chez le groupe soumis aux suppléments de calcium. Le risque de subir un infarctus du myocarde (crise cardiaque) s'est accru pour 45 cas dans le groupe avec suppléments comparativement à 19 pour le groupe avec le placebo (un risque relatif évalué à 2.12). Les chercheurs n'ont pas analysé les données de l'apport total en calcium (alimentation et supplémentation), ils ont étudié les participantes qui prenaient plus de 60 % de supplément – dans un tel cas, le taux d'accident vasculaire a grimpé. Cela suggère que des apports élevés de calcium seraient responsables malgré le fait que les chercheurs reconnaissent que leurs données ne permettaient pas d'établir de véritables conclusions. D'autres études (incluant celle du *Women's Health Initiative* (WHI) et qui comptait 36 282 participantes, ne démontraient aucune hausse significative de crises cardiaques en relation aux apports élevés de calcium.

Faut-il alors arrêter d'en prendre? Non, mais les femmes postménopausées qui en requièrent peu ou pas du tout ne devraient pas en consommer en trop fortes doses (p. ex. 1 000 mg). Il est important d'évaluer l'apport total de l'alimentation et de la supplémentation. Voici quelques aliments contenant environ 300 mg de calcium : 1 tasse de lait, de boisson de soya ou de jus d'orange enrichis; 175 ml de yogourt; 59 g de fromage (pâte dure), en plus d'autres sources alimentaires qui renfermeraient entre 300 et 400 mg. Si l'apport de 1 200 et 1 500 mg est atteint (1 200 mg selon l'Institut canadien d'information sur la santé, ICIS, et 1 500 selon Ostéoporose Canada) l'usage de suppléments n'est pas recommandé.

Les auteurs affirment : « Il est impossible de tirer des conclusions définitives avec les données actuelles de cette recherche, mais il faut attirer l'attention sur la santé cardiaque comme un sujet de préoccupation relié à la consommation de calcium et s'assurer que cette évaluation fait soigneusement partie des prochaines études sur les suppléments de calcium. Entre temps, cet effet négatif potentiel doit être comparé au bienfait du calcium sur les os en particulier chez les femmes âgées ».