

# VIVRE

Vos initiatives, vos ressources en ostéoporose

## Faut-il arrêter de prendre des suppléments de calcium?

Un malheur n'arrive jamais seul! Depuis peu, les personnes atteintes d'ostéoporose sont alarmées par le nombre de nouveaux rapports publiés dans les médias. Le mois dernier, on pouvait lire, d'après un article paru dans le *British Medical Journal* : « L'usage de suppléments de calcium double les risques de crise cardiaque ».

Face à la gravité des affirmations, Ostéoporose Canada a demandé à un groupe d'experts :

- Dre Stephanie Atkinson, biochimiste et nutritionniste, Université McMaster
- Dre Susan Barr, nutritionniste et diététiste, 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

d'examiner le rapport du *British Medical Journal*.

### Quelles sont les conclusions de l'étude?

L'étude effectuée en Nouvelle-Zélande démontrait que la consommation de suppléments peut augmenter le risque d'attaque cérébrale et cardiaque chez les femmes post ménopausées. Deux groupes de 730 sujets ont été formés pour l'étude. Le premier groupe a reçu un placebo et le deuxième, un supplément 1000 mg de citrate de calcium en plus du calcium contenu dans leur alimentation. En fait, les participantes consommaient environ 900 mg de calcium par jour (plus que l'apport recommandé).

Les chercheurs ont examiné attentivement le risque d'accident vasculaire chez les deux groupes. Ils ont remarqué une hausse de 50 % de l'incidence de crise cardiaque chez le groupe soumis aux suppléments de calcium. En plus, les patientes qui se conformaient religieusement au dosage indiqué étaient enclines à subir une crise cardiaque.

Ces données prises séparément sont inquiétantes. Toutefois, ce type de recherche a déjà été effectué avec de différents résultats. Entre autres celle faite aux États-Unis qui comptait 36 282 participantes et qui ne démontrait aucune hausse significative de crises cardiaques en relation aux apports élevés de calcium. Par le nombre élevé de participantes, cette étude s'avère plus crédible et influente.

À la suite de l'étude faite en Nouvelle-Zélande, nos experts ont aussi remarqué que les participantes consommaient beaucoup plus de calcium que les quantités recommandées par Ostéoporose Canada (calcium retrouvé dans l'alimentation + les suppléments). Malgré les incertitudes soulevées par cette étude, il est possible qu'une trop forte consommation de calcium soit néfaste pour la santé.

## Consommez-vous trop de calcium?

L'adage « la modération a bien meilleur goût » s'applique à la consommation de calcium. Une dose adéquate de calcium maintient les os en santé. Dépasser les mesures n'améliore pas la santé des os.

Les apports en calcium (alimentation + supplémentation) selon Ostéoporose Canada :

- ❖ 1 000 mg pour les femmes et les hommes de moins de 50 ans
- ❖ 1 500 mg pour les femmes et les hommes de plus de 50 ans.

Si vous devez prendre des suppléments, assurez-vous de connaître la quantité de calcium disponible dans les aliments. Voici un moyen simple d'en faire le calcul :

Pour commencer, inscrivez 300 mg pour le calcium déjà présent dans votre alimentation : oranges, pain, muffins, etc. Tout compte fait, vous en consommez au moins 300 mg par jour.

En plus de ces 300 mg, ajoutez 300 mg pour chacun des aliments suivants :

- ❖ 1 tasse de lait (entier, 2 %, écrémé ou au chocolat)
- ❖ 1 tasse de boisson de soya
- ❖ 1 tasse de jus d'orange enrichi
- ❖ 3/4 de tasse yogourt
- ❖ 2 tranches de fromage
- ❖ 1 cube de fromage 3 cm ou 1 ¼ "

Inscrivez votre résultat ici : \_\_\_\_\_

**Vous atteignez presque le dosage recommandé pour votre groupe d'âge**, c'est très bien. Obtenir le calcium par l'alimentation est la bonne façon de procéder. Votre organisme a besoin de calcium et il l'absorbe des aliments. Pour cette raison, vous n'avez pas besoin de prendre des suppléments.

**Vous n'atteignez pas le dosage recommandé pour votre groupe d'âge**, il faut alors songer à prendre des suppléments de calcium pour combler l'écart. Votre organisme en a besoin quotidiennement. Si l'apport en calcium est insuffisant par votre alimentation, vous devez prendre des suppléments.

Doit-on se débarrasser des suppléments de calcium? Avant, il faut s'assurer de consommer assez de calcium quotidiennement par le biais de l'alimentation. Vous devez prendre tous les jours afin de garder vos os en santé. Il n'en tient qu'à vous pour savoir si la prise de calcium est suffisante par l'alimentation ou par une combinaison alimentation + suppléments.

**Important** – Si vous prenez des suppléments de calcium enrichis de vitamine D et que vous voulez réduire votre apport en calcium afin de respecter la norme recommandée (1 000 à 1 500 mg par jour), vous aurez à réévaluer votre consommation de vitamine D. Si tel est le cas, ne prenez que des suppléments de vitamine D. Rappelez-vous de bien respecter la norme de consommation de calcium, tout avec modération.

*On peut vivre bien avec l'ostéoporose*