

COPING

L'infolettre du réseau des patients

22 juin 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

Test pour le supplément de calcium

Q. On m'a dit qu'on peut vérifier si un supplément de calcium se désagrège bien en le laissant tomber dans un verre de vinaigre. Apparemment, si le comprimé ne se désagrège pas rapidement alors son taux d'absorption serait réduit de 70 %. Connaissez-vous ce test ou une autre façon d'établir le « taux d'absorption » des suppléments de calcium?

R. On doit tenir compte de quatre facteurs de qualité pour tout médicament : le degré de pureté (pas de contaminant), de force (la dose exacte indiquée sur le comprimé) et la capacité de désintégration (si en comprimé ou en gélule) et de désagrégation. Nous sommes privilégiés au Canada, car nos médicaments sont de qualité supérieure. Toutefois, si le comprimé de calcium est très concentré ou enrobé d'une couche qui nuit à la désintégration, alors celui-ci ne sera pas absorbé.

Le test du vinaigre permet de vérifier le degré de désintégration des comprimés de calcium. Le vinaigre possède les caractéristiques similaires au chlorhydrique qu'on retrouve en petites quantités dans l'estomac. Pour faire le test, il s'agit de verser ½ tasse de vinaigre dans une tasse graduée ou un verre et de laisser tomber doucement le comprimé. Noter l'heure. De temps en temps, faire doucement tourbillonner le mélange; le comprimé devrait se désintégrer dans les 30 minutes. Si au bout de 30 minutes, le comprimé est toujours entier ou en partie brisé, retournez la boîte de comprimés à votre pharmacien. Le test n'est pas nécessaire pour le supplément en liquide ou encore en comprimés à croquer. Les gens qui n'aiment pas le goût des comprimés à croquer devraient choisir les comprimés ordinaires qui sont d'ailleurs plus économiques. Le test du vinaigre est pratique pour évaluer si les comprimés auront un effet sur vous.

Révisé par Susan Whiting PhD,
Professeure et vice-doyenne au
College of Pharmacy & Nutrition,
University of Saskatchewan

Histoire d'Os :

Il est plus facile de devenir vieux que de devenir sage.

Aide-mémoire : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

Coping est publié à toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site www.osteoporosecanada.ca pour obtenir la plus récente information sur l'ostéoporose.

« Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. »

COPING

L'infolettre du réseau des patients

8 juin 2007

On peut vivre bien avec l'ostéoporose

La vitamine K

Q. J'ai lu récemment que des études révélaient que la vitamine K est un nutriment essentiel à la prévention de l'ostéoporose. Si cette information est vraie, quels sont mes besoins en vitamine K et comment m'assurer qu'elle fait partie de mon régime alimentaire?

R. Il existe deux formes principales de cette vitamine, soit la vitamine K1 (qui vient des plantes) et la vitamine K2 (qui est produite par des bactéries dans le tractus intestinal). C'est surtout la forme K1 aussi appelée phylloquinone qu'on retrouve dans les aliments, plus particulièrement ceux qui proviennent des plantes. La vitamine K2 (appelée ménaquinone) provient de nos intestins ou s'ingère à partir d'aliments fermentés ou d'origine animale. Avant d'élaborer sur les sources alimentaires de la vitamine K, voyons pourquoi elle est importante pour la masse osseuse. En 2002, le guide de pratique clinique pour l'ostéoporose au Canada indiquait qu'il n'y avait pas de preuves suffisantes pour recommander la vitamine K pour lutter contre l'ostéoporose ou la traiter. Depuis, plusieurs études ont démontré sans toutefois être concluantes que la vitamine K pourrait aider à augmenter la masse osseuse. Cependant, il faudra attendre le

résultat de recherches plus approfondies avant de recommander la vitamine K pour prévenir ou traiter l'ostéoporose.

Le rôle que joue la vitamine K sur la masse osseuse est encore incertain. Toutefois, il serait plus prudent de s'assurer de prendre la dose recommandée de 120 microgrammes pour un homme adulte et de 90 microgrammes pour une femme adulte. Les aliments riches en vitamine K (>100 µ par 100 g) sont les légumes-feuilles verts comme les feuilles de laitue, , les choux verts frisés, les épinards et la laitue romaine. Les membres de la famille des brassica sont aussi une excellente source de vitamine K (comme le navet, le brocoli ou le chou pommé) ainsi que l'huile de canola, les asperges et les légumineuses. Le Guide alimentaire canadien ou tout autre ouvrage sérieux de régime alimentaire axé sur les légumes frais et les légumineuses vous indiquera les quantités à prendre pour répondre à l'apport quotidien recommandé. Au Canada, il est interdit d'inclure la vitamine K dans les suppléments de multivitamines. En fait, avant toute consommation enthousiaste de vitamine K, il faut bien se renseigner auprès de son médecin sur les anticoagulants (comme le coumadin et la warfarine) qui sont prescrits à vous ou à un membre de la famille. La vitamine K a un effet inhibiteur au niveau du foie sur ces médicaments destinés à empêcher la formation de caillots.

Histoire d'Os :

Nul n'est dérangé par le ménage, sauf quand il n'est pas fait!

Aide-mémoire : Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

Coping est publié à toutes les deux semaines. Nous espérons qu'il vous plaît et que les renseignements qu'il contient vous sont utiles. N'oubliez pas de visiter le site www.osteoporosecanada.ca pour obtenir la plus récente information sur l'ostéoporose.

« Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature. »