



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada



VIVRE

L'infolettre du RCPO

Édition spéciale : 3 août 2010

Rappelez-vous : on peut bien vivre avec l'ostéoporose

Si vous recevez cette infolettre, c'est que vous êtes membre du réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO).

Nous sommes heureux de vous transmettre cette édition spéciale de VIVRE qui traite des récents rapports médiatiques quant à l'existence d'un lien potentiel entre la prise de suppléments de calcium et les accidents vasculaires.

- 1. Faut-il arrêter de prendre des suppléments de calcium?**
- 2. Histoire d'os**
- 3. Avis / renseignements**

Faut-il arrêter de prendre des suppléments de calcium?

Récemment, des rapports assez troublants ont été publiés dans les journaux à propos d'un lien potentiel entre la prise de suppléments de calcium et le risque de maladie cardiaque. Nous sommes nombreux à nous demander s'il ne serait pas le temps d'arrêter de prendre nos suppléments de calcium. Le RCPO est donc heureux de vous transmettre quelques informations qui vous aideront à prendre une décision.

L'article ci-dessous a déjà été publié dans l'édition de *VIVRE* du 29 janvier 2008. Pour la première fois, un problème potentiel entre la prise de calcium et les maladies cardiaques avait été relevé dans les ouvrages scientifiques. Ostéoporose Canada est toujours à l'affût de nouvelles informations scientifiques afin de savoir si elle doit changer ses recommandations actuelles. Aujourd'hui, comme en 2008, OC nous recommandons que le calcium soit pris avec modération.

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 Santé Canada :

- ❖ 1 000 mg pour les femmes et les hommes de moins de 50 ans
- ❖ 1 200 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 1 200 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.

Histoire d'os

L'autobus est en retard et le temps passe, au bout d'une heure l'une des vieilles dames se tourne vers l'autre et dit :

« Tu sais, ça fait tellement longtemps qu'on est là à attendre assises sur le banc que j'ai le derrière tout endormi!

- et l'autre se retourne vers elle et répond,
- ouais, je sais, je l'ai entendu ronfler! »

Avis / renseignements

i. 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.

ii. L'infolettre **VIVRE** ne sera pas publiée durant l'été et vous reviendra en septembre. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Visitez-le : www.osteoporosecanada.ca pour obtenir une information à jour.

iii. Nous vous souhaitons de passer un merveilleux été!

iv. Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou de 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.

v. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse ci-dessous :

Pour que votre nom soit retiré de la liste, vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.

PatientNetwork@osteoporosis.ca

Tout au long de l'année, des éditions spéciales de VIVRE seront publiées pour vous informer des développements importants liés à l'ostéoporose. L'infolettre VIVRE reviendra en septembre dans son format habituel.