



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada



VIVRE

L'infolettre du RCPO

1^{er} avril 2011

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

Bone Appétit : de nouvelles données sur le calcium et la vitamine D

Lors du forum éducatif virtuel du 17 novembre 2010 *L'alimentation et l'ostéoporose*, de nombreuses questions ont été soumises aux deux conférencières Anna Pohorecky et Wendy Borody. Puisque le temps manquait, elles n'ont pas pu répondre à toutes les questions posées. Dans la présente édition de *VIVRE*, vous trouverez les réponses à ces questions.

Veillez prendre note que les forums virtuels peuvent être consultés en ligne au www.osteoporosecanada.ca. Cliquez sur l'onglet *Réseau des patients* (à gauche de l'écran), ensuite sur *Forums virtuels*. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez écrire à rcpo@osteoporosecanada.ca ou téléphoner au 1 800 977-1178.

QUESTIONS et RÉPONSES – 2^e partie

6. Lors du processus du vieillissement, l'organisme produit-il moins d'acide gastrique? Si tel est le cas, le calcium sous la forme de citrate de calcium ne serait-il pas mieux absorbé par les personnes plus âgées?

Réponse : Oui. Dès que le processus de vieillissement est enclenché, le taux d'acide gastrique diminue. Le citrate de calcium peut être mieux toléré par les personnes plus âgées.

7. Je dois prendre des médicaments 4 fois par jour. On m'a dit d'éviter de prendre des suppléments de calcium au moins 2 heures avant ou après avoir pris ces médicaments. Comment puis-je contourner ce problème?

Réponse : Seulement quelques médicaments peuvent être affectés par votre supplément de calcium. Je vous recommande de discuter, en détail, des médicaments

que vous prenez, incluant les suppléments et les médicaments vendus sans ordonnance, avec votre pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé. Ils seront en mesure de clarifier tout cela pour vous.

8. Est-ce qu'une alimentation riche en fibres nuit à l'absorption du calcium?

Réponse : L'apport recommandé en calcium tient compte de l'absorption des interactions entre les aliments et les nutriments qui se produisent normalement à la digestion. Il n'est pas nécessaire de dépasser l'apport quotidien recommandé de 1 000 mg à 1 200 mg de calcium élémentaire même si votre alimentation contient une quantité relativement élevée de fibres.

9. Lequel est le meilleur : le carbonate de calcium et le citrate de calcium?

Réponse : En ce qui a trait aux bienfaits sur la santé des os, les deux sont égaux. Pour savoir lequel choisir, vous aurez à tenir compte de votre préférence personnelle et de votre niveau de tolérance personnelle. Certaines personnes trouvent un produit efficace alors que ce n'est pas le cas pour les autres.

10. Récemment, j'ai été diagnostiquée avec un cancer du sein nourri aux œstrogènes. J'évite de consommer des produits laitiers (sauf du fromage) et on m'a recommandé de ne pas consommer du lait de vache, car ce dernier contient des œstrogènes. Quelles sont vos recommandations pour garantir que je consomme suffisamment de calcium?

Réponse : Au Canada, l'utilisation d'hormones pour les bovins laitiers est interdite, donc le lait ne contient qu'une infime quantité d'hormones (sources : *A Nutrition Guide for Women with Breast Cancer*, *BC Cancer Agency* et *Health link BC*). En conséquence, vous n'avez probablement pas besoin d'éviter de consommer du lait de vache. Toutefois, si vous vous sentez mal à l'aise du fait de consommer du lait de vache, le site Web d'Ostéoporose Canada propose d'autres sources non laitières de calcium. Visitez le www.osteoporosecanada.ca, cliquez sur *L'ostéoporose et vous*, ensuite sur *Nutrition* pour trouver le tableau des apports recommandés en calcium.

11. On m'a dit que le jour où je prenais de l'Actonel®, je ne devais pas prendre un supplément de calcium. Devrais-je également limiter mon apport de calcium ce jour-là?

Réponse : Vous n'avez pas à limiter votre apport en calcium le jour où vous prenez de l'Actonel®. Par contre, vous ne devez rien prendre, sauf de l'eau, au cours des

prochaines 30 minutes. Vous devez prendre l'Actonel® séparément de votre nourriture et de tout autre médicament. Dès que vous vous levez, vous prenez de l'Actonel® en buvant beaucoup d'eau. Il ne faut ni manger, ni boire, ni prendre de médicaments (sauf l'eau) durant au moins 30 minutes. Vous ne devez pas vous étendre ni vous pencher vers l'avant durant les premières 30 minutes. Par la suite, vous pouvez prendre un médicament ou un supplément; vous pouvez boire, manger et faire des exercices à votre guise. Certains médecins recommandent d'attendre au moins 60 minutes après avoir pris de l'Actonel® avant de prendre un supplément de calcium.

Histoire d'os : L'arête est la vengeance du poisson et la gueule de bois, la colère des raisins.

Avis / renseignements

i. Assurez-vous de consommer des aliments riches en calcium (prenez des suppléments de calcium, si nécessaire), de faire les exercices appropriés et de prendre vos suppléments de calcium et de vitamine D. N'oubliez pas de prendre toute médication prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. VIVRE est publiée tous les deux vendredis. Nous espérons que vous aimez lire cette infolettre et que les renseignements fournis vous sont utiles. Pour obtenir une information à jour, visitez notre site Web www.osteoporosecanada.ca.

iii. « 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 ».

iv. Si vous désirez que votre nom soit retiré de la liste d'envoi du RCPO, veuillez nous transmettre un courriel à l'adresse rcpo@osteoporosecanada.ca. Vous devez fournir le prénom et le nom de famille soumis lors de votre inscription.

VIVRE est commanditée par Gay Lea

