



Le 30 septembre, 2015

La prise de calcium et son effet sur la santé des os et réduction de risque de fracture

Ostéoporose Canada continue de conseiller aux Canadiens de suivre les recommandations de l'*Institut of Medicine* qui établit le besoin quotidien en calcium à 1 000 - 1 200 mg provenant, de préférence, de sources alimentaires et au besoin d'utiliser des suppléments (sous forme de carbonate de calcium ou de citrate de calcium). Chaque cellule de notre corps a besoin de calcium pour fonctionner normalement. Une carence en calcium résulte en une libération de calcium directement du squelette afin de répondre aux besoins quotidiens.

Le 29 Septembre 2015, Tai et ses collègues ont publié un article dans le *British Medical Journal* (BMJ) résumant l'analyse minutieuse de 59 études qui évaluaient collectivement les effets de la consommation du calcium sur la densité minérale osseuse chez les personnes âgées de plus de 50 ans. De légères augmentations de la densité minérale osseuse (DMO) ont été notées avec un apport supplémentaire en calcium alimentaire de 0,6 à -1,8% sur 1-2 ans. Les suppléments de calcium ont également été associés à une augmentation de la DMO par 0,7-1,8%. Une légère diminution dans l'ensemble des fractures, incluant les fractures de la colonne vertébrale, a été observée avec la supplémentation en calcium. Les auteurs ont conclu qu'une consommation de calcium à partir de source alimentaire ou de supplément a une augmentation similaire de la DMO. Cependant, il est peu probable que cette légère augmentation sur la DMO réduira les fractures.

Dans le même numéro de BMJ, une deuxième étude menée par Bolland et ses collègues afin de déterminer si le calcium pourrait réduire les fractures. L'étude n'a pas démontré de réduction significative du risque de fracture dans les grandes études randomisées ayant utilisé la supplémentation en calcium.

Les études évaluées avaient des variabilités significatives avec des différences dans le nombre de personnes évaluées ainsi que dans la qualité des évaluations. De plus, les fractures ont été rapportées différemment dans les deux études.

Des études à grande échelle, contrôlées et bien structurées sont nécessaires afin de déterminer les effets de la supplémentation en calcium sur la santé du squelette. Il n'y a pas de données validant l'utilisation de suppléments de calcium seul, comme étant un traitement pour prévenir les fractures chez les personnes atteintes d'ostéoporose.

Les personnes qui souffrent d'ostéoporose et qui présente un risque accru de fractures peuvent nécessiter des médicaments, en plus d'une quantité adéquate de calcium et de vitamine D, afin de réduire leur risque de fracture.