



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

janvier 2013

Le calcium est bon – Les suppléments de calcium sont-ils mauvais?

C'est bien connu, le calcium est un nutriment nécessaire, car il assume un rôle fondamental en ce qui a trait à la santé humaine, non seulement pour le développement des os, mais également pour le cœur, les muscles et le système nerveux. Récemment, des informations assez troublantes ont été publiées au sujet d'un lien probable entre la **prise excessive de suppléments de calcium** et le risque de maladies cardiaques. Certains se demandent s'ils doivent réduire ou même cesser leur consommation de suppléments de calcium. Nous sommes heureux de vous transmettre des informations afin de vous aider à prendre du calcium de la meilleure et de la plus saine façon possible.

Aujourd'hui, Ostéoporose Canada recommande à chaque individu d'obtenir son calcium à partir de sources alimentaires lorsque c'est possible. Même si vous en consommez plus de calcium qu'il est nécessaire provenant de sources alimentaires, ce n'est pas nuisible pour la santé. Toutefois, certaines personnes ne parviennent pas à obtenir suffisamment de calcium par leur alimentation. Ces personnes devraient prendre un supplément de calcium, mais elles doivent en discuter avec leur médecin, car la prise de suppléments de calcium pourrait provoquer certains effets secondaires; ils ont été également associés à certains risques.

Pour savoir si vous devez prendre un supplément de calcium ou non, vous devez connaître la quantité de calcium provenant de votre alimentation. Voici une façon simple de la calculer.

Pour commencer, octroyez-vous 300 mg de calcium simplement parce que vous vous alimentez, car le calcium se retrouve dans une variété d'aliments : pain, muffin, orange, etc. Tout compte fait, vous consommez environ 300 mg de calcium provenant de votre alimentation quotidienne.

Ensuite, ajoutez 300 mg pour chacun de ces aliments riches en calcium :

- 1 tasse de lait (entier, 2 %, écrémé ou au chocolat)
- 1 tasse de boisson de lait de soya, d'amande ou de riz
- 1 tasse de jus d'orange enrichi
- $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt (175 ml)
- 2 tranches de fromage
- 1 cube de fromage (3 cm)

En prenant trois portions d'un des aliments mentionnés ci-dessus, vous obtenez environ 900 mg de calcium et en y ajoutant les 300 mg de base, vous êtes assurés de consommer l'apport de 1 200 mg de calcium requis pour les personnes de 50 ans et plus. N'oubliez pas d'inclure également le calcium contenu dans les multivitamines.

Si votre résultat est près de la quantité de calcium recommandée pour votre groupe d'âge, bravo! Vous avez réussi. Votre corps a besoin de calcium et vous obtenez tout votre apport en calcium recommandé dans votre alimentation.

La prise en excès de calcium alimentaire n'est pas nocive. Par contre, prendre trop de calcium provenant de *suppléments* peut être nuisible. La prise excessive de calcium provenant de suppléments a été liée à la formation de calculs rénaux, aux problèmes cardiaques, au cancer de la prostate, à la constipation et aux problèmes digestifs. **Ne prenez pas de calcium en grande quantité qui provient de suppléments quand vous en obtenez suffisamment par votre alimentation.**

Si vous ne consommez pas ou ne pouvez consommer la quantité de calcium recommandée par votre alimentation selon votre groupe d'âge ou si vous croyez que la quantité de calcium contenu dans votre alimentation est insuffisante, alors parlez-en avec votre médecin pour savoir si vous devez ou non prendre un supplément de calcium de faible dosage. **Vous ne devez pas arbitrairement décider de prendre un supplément de calcium.**