



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

## Énoncé sur l'apport en calcium

mis à jour : avril 2011

Rédigé et révisé par les membres du conseil consultatif scientifique d'Ostéoporose Canada.

Le calcium est essentiel à l'obtention et au maintien d'une bonne santé osseuse. De récentes études ont toutefois soulevé des questions concernant la consommation quotidienne de 1 000 mg ou plus de calcium élémentaire, notamment chez les aînés (âgés de plus 70 ans) souffrant d'une détérioration de la fonction rénale.

Une recherche de la Nouvelle-Zélande a évalué les résultats de onze essais contrôlés randomisés sur la supplémentation de calcium qui a impliqué plus de 12 000 patients. Ian Reid et ses collègues ont dénoté une augmentation du risque de crise cardiaque de 31 p. cent dans les groupes traités au calcium comparativement aux groupes traités au placebo. En effet, 143 femmes parmi les groupes traités au calcium ont connu un épisode de crise cardiaque et 111 femmes issues des groupes traités au placebo ont vécu la même expérience.

La raison de ce risque accru de crise cardiaque reste encore nébuleuse et peut être due à la calcification des artères coronaires qui fait suite à l'augmentation du taux de calcium sanguin éprouvée après la prise de suppléments. De tels résultats n'ont pas été observés avec l'apport de calcium provenant de sources alimentaires.

Faut-il arrêter la supplémentation de calcium? Non, par contre, les femmes ménopausées ne devraient pas absorber de fortes doses de supplément de calcium (p. ex. 1 000 mg) si elles n'en ont pas besoin ou si elles n'en requièrent qu'une faible quantité. Il est important d'évaluer l'apport total provenant de l'alimentation et des suppléments. En ce qui a trait à l'apport alimentaire, chacun des aliments suivants fournit environ 300 mg de calcium : 1 tasse de lait, de boisson de soya enrichie ou de jus d'orange enrichi, 175 ml de yogourt et 50 g fromage à pâte dure. En plus, d'autres aliments qui font partie d'une diète contiennent généralement entre 300 et 400 mg au total. Si l'apport total équivaut à 1 200 mg (soit l'apport nutritionnel de référence (ANR) de 1 200 mg recommandé par l'Institut de Médecine et de Santé Canada), une supplémentation additionnelle ne serait pas recommandée.

En réponse à l'étude de la *Women's Health Initiative*, les membres du conseil consultatif scientifique ont émis l'énoncé suivant pour les patients :

**Une analyse récente de l'étude de la *Women's Health Initiative* faite auprès de 35 000 femmes pendant une période de sept ans suggère que les femmes prenant des suppléments de calcium ont un risque accru de crise cardiaque comparativement aux femmes qui ne consomment pas de suppléments de calcium. Les femmes devraient discuter de leur besoin de suppléments de calcium avec leur médecin. Ostéoporose Canada conseille aux femmes de prendre 1 200 mg de calcium élémentaire par jour provenant préférentiellement de sources alimentaires. Ostéoporose Canada a publié une liste d'aliments riches en calcium à l'intention des patients. Ceux qui ne consomment pas suffisamment de calcium provenant de sources alimentaires peuvent combler leur apport en prenant une faible dose de suppléments, soit de carbonate de calcium ou de citrate de calcium.**