



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

## Devriez-vous arrêter de prendre vos suppléments de calcium?

Récemment, des informations assez troublantes ont été publiées au sujet d'un lien probable entre les suppléments de calcium et le risque de maladie cardiaque. Vous êtes nombreux à vous demander si vous devriez cesser de prendre vos suppléments de calcium. Nous sommes donc heureux de vous transmettre quelques informations qui vous aideront à prendre une décision.

L'extrait ci-dessous a été publié initialement dans l'édition de *VIVRE* du 29 janvier 2008. En fait, pour la première fois, un problème potentiel lié à l'apport de calcium et aux maladies cardiaques avait été relevé dans les ouvrages scientifiques. Ostéoporose Canada consulte toujours les nouvelles données scientifiques pour savoir si elle doit changer ses recommandations courantes. Aujourd'hui, tel qu'en 2008, nous recommandons une consommation modérée de calcium.

### Consommez-vous trop de calcium?

L'adage « la modération a bien meilleur goût » s'applique bien à la consommation de calcium. Allez-y doucement en ce qui a trait au calcium. Il vous suffit de prendre la bonne quantité pour maintenir vos os en santé. Prendre du calcium en quantité excessive n'améliorera pas votre santé osseuse.

Actuellement, Santé Canada recommande un apport en calcium (combinaison alimentation et supplément) de :

- ❖ 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

Donc, pour savoir si vous avez besoin de prendre des suppléments, vous devez absolument connaître la quantité de calcium contenue dans 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
- ❖ 3/4 de tasse de yogourt
- ❖ 2 tranches de fromage
- ❖ 1 cube de fromage (3 cm)

N'oubliez pas d'ajouter la quantité de calcium que pourrait contenir une multivitamine.

Avez-vous fait bonne figure? Inscrivez votre résultat ici : \_\_\_\_\_

**Si votre résultat est près de la quantité de calcium recommandée pour votre groupe d'âge**, bravo pour votre réussite. La meilleure façon de procéder, c'est d'obtenir le calcium dont vous avez besoin par votre alimentation. Un supplément de calcium n'est pas un produit miracle. Votre corps a besoin de calcium et vos besoins en calcium sont comblés par votre alimentation. Pour cette raison, vous ne devriez pas prendre de suppléments de calcium.

**Si votre résultat n'est pas près de la quantité de calcium recommandée pour votre groupe d'âge**, il faut alors considérer la prise de suppléments de calcium pour combler l'écart. Votre corps ainsi que vos os doivent absorber suffisamment de calcium à tous les jours. S'il vous est impossible de l'obtenir uniquement par votre alimentation, la prise de suppléments est tout à fait indiquée.

Devez-vous vous débarrasser de vos suppléments de calcium? Ce qui importe, c'est de savoir si la quantité de calcium contenue dans votre alimentation est suffisante. Vos os doivent absorber suffisamment de calcium à tous les jours. Que vous obteniez votre calcium par l'alimentation ou par la combinaison alimentation et supplément demeure votre décision.

**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. Respectez bien la norme de consommation de calcium et rappelez-vous que la modération a bien meilleur goût.