

STOP AU CALCIUM NON ALIMENTAIRE

QUE SAIT-ON ?

- Le calcium ionisé et le ratio Ca^{++} /albumine sont des biomarqueurs de mortalité toutes causes confondues chez les patients atteints de coronaropathies selon Heart 2012¹.
- L'étude a montré que les consommateurs de suppléments calciques (citrates ou carbonates de calcium) avaient 86% de risque relatif supplémentaire de faire un infarctus du myocarde par rapport à ceux qui n'en prenaient pas ! Cette corrélation n'est pas observée dans la cohorte prenant du calcium alimentaire.
- Le calcium alimentaire ne se limite pas aux produits laitiers. On en trouve dans toutes sortes d'aliments. Voici quelques produits riches en calcium à recommander à vos patients : les sardines, le tofu, le persil, les amandes, le cresson, les épinards, les brocolis, les figues, les crevettes. Citons aussi l'eau Hepar et l'eau Contrex. Ces données ont été trouvées sur la "Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2013"². Il s'agit d'un outil très performant développé par l'Agence nationale française de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Cet outil peut être remis au patient ou être utilisé en consultation.

EN CONCLUSION

Chez les patients ostéoporotiques, il est préférable de prescrire des produits laitiers et autres aliments riches en calcium plutôt que des suppléments calciques. Cela pourrait même être néfaste selon cette étude. Dans tous les cas, la vitamine D reste la pierre angulaire de la prévention fracturaire chez les personnes âgées.

Fiche réalisée par le docteur Pierre-Axel Warnier en Juin 2016.

¹ Grandi NC, Brenner H, Hahmann H, *et al.*. Calcium, phosphate and the risk of cardiovascular events and all-cause mortality in a population with stable coronary heart disease. *Heart*, June 2012 ; 98(12) : 926-933.

² ANSES. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2013. <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm> (consulté le 10/06/2016).