

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!
De l'absorption du calcium et de la santé des os
par Ina Ilse

Dans ce numéro:

- Info-fracture
- De l'absorption du calcium et de la santé des os
- Histoire d'os
- Une recette d'Ostéoporose Canada

Messages clés

1. Le calcium remplit de nombreuses fonctions dans l'organisme, y compris la santé des os, la contraction des muscles et la conduction de l'influx nerveux.
2. Si notre alimentation ne lui fournit pas suffisamment de calcium, l'organisme ira le chercher dans nos os.
3. La vitamine D aide à régulariser l'absorption dans la circulation sanguine de l'apport alimentaire en calcium.

**Info-
fracture :**
**Plus de 99 % du
calcium dans
notre corps se
trouve dans les
os et les dents,
soutenant leur
structure.**

Je suis bénévole chez Ostéoporose Canada et mon rôle est de répondre aux questions posées sur la ligne d'information sans frais. Bon nombre des questions se rapportent au régime alimentaire, au calcium en particulier : Quels sont les aliments riches en calcium et quelle est la quantité absorbée par l'organisme? Un type d'aliments peut-il empêcher l'absorption du calcium provenant d'un autre aliment? Afin de satisfaire ma propre curiosité et d'être au fait des connaissances en la matière, j'ai passé en revue les dernières recherches publiées et j'ai consulté des experts d'Ostéoporose Canada. Voici certaines des réponses obtenues.

Le métabolisme du calcium

Le calcium agit de multiples façons sur l'organisme. Sa principale contribution est la solidité et l'intégrité du squelette. Le calcium participe aussi à la contraction des muscles, à la transmission de l'influx nerveux et à la régulation de nombreux métabolismes cellulaires. Le corps a besoin de calcium pour accomplir bon nombre de ses tâches. Le plasma sanguin et les cellules doivent d'ailleurs en disposer en forte concentration. Comment la régulation du taux de calcium dans le sang se fait-elle?



Ina fournit des réponses sur la ligne d'information sans frais, en septembre 2010.

La vitamine D joue un rôle très important dans la régulation de l'absorption dans le sang de l'apport alimentaire en calcium. La vitamine D n'est d'ailleurs pas seule à travailler pour la santé des os. Les hormones parathyroïdes (PTH) ont pour rôle principal la alimentation ne suffit pas à l'apport en calcium, l'organisme ira le puiser dans vos os et ne le remplacera sans doute jamais. Lorsque le calcium est soutiré de la substance osseuse, on appelle ce processus de disparition « résorption ».

Les ostéoclastes sont des cellules qui « mangent » ou absorbent de vieux tissus osseux tandis que les ostéoblastes voient à en former un nouveau. Malheureusement, avec l'âge, il y a plus d'ostéoclastes actifs dans l'organisme que d'ostéoblastes actifs, favorisant la suppression plutôt que le remplacement de calcium. Une perte du contenu minéral osseux peut entraîner l'ostéoporose.

En résumé, le calcium est absorbé par les intestins et déposé en réserve dans le sang. Le taux de calcium absorbé dépend de multiples facteurs, y compris :

- la quantité et le type de calcium ingéré;
- le type d'aliments consommés;
- le taux de calcium et de vitamine D d'une personne et
- l'âge de celle-ci, la sécrétion d'acide de son estomac et son temps de transit intestinal, c'est-à-dire le temps que prennent les aliments pour se rendre dans le tube digestif.

Apport alimentaire en calcium

Il y a beaucoup d'aliments qui sont de bonnes sources de calcium, notamment les produits laitiers (en abondance sur le marché), certains légumes feuillus, des légumineuses, du saumon ou des sardines avec leur os en conserve, du tofu avec sulfate de calcium, des amandes, des figues séchées ainsi que des boissons enrichies comme du jus d'orange, de la boisson de soya, de riz ou d'amandes.



La plupart des légumes feuillus sont riches en calcium; toutefois, le calcium de ces aliments végétaux n'est pas entièrement absorbé dans le tractus intestinal; le mode de préparation de l'aliment y est aussi pour quelque chose. Par exemple, même si les épinards sont riches en calcium, ils contiennent de hauts niveaux d'acide oxalique, lequel a la fâcheuse tendance de se lier au calcium. En revanche, le chou frisé (kale) présente une faible teneur en acide oxalique; l'absorption du calcium provenant du chou frisé s'avère ainsi bien meilleure (jusqu'à 41 %).

Les chercheurs ont aussi fait des études sur l'absorption d'aliments comme des graines et des noix contenant une quantité considérable d'acide phytique, et ce, afin d'analyser son effet sur l'absorption du calcium. Des fèves de soya et certaines graines à haut niveau de phytates (une forme de phosphore présent dans l'acide phytique, qui est un inhibiteur de calcium) ont également fait l'objet d'études. Les chercheurs ont constaté que le phytate n'intervenait pas autant dans l'absorption du calcium que l'acide oxalique. Cela dit, ces aliments offrent un apport alimentaire en calcium appréciable ainsi que d'autres nutriments essentiels à la santé.

Quel est le rôle du calcium dans le développement et le maintien de la masse osseuse maximale?

- Approximativement 60 à 70 % de notre masse osseuse maximale est déterminée par des facteurs génétiques.
- Jusqu'à la mi-trentaine, nous atteignons notre masse osseuse maximale grâce à notre apport alimentaire en calcium et à notre style de vie.
- Les hormones qui régulent notre calcium veillent à maintenir un niveau de calcium adéquat pour les fonctions normales de notre corps.
- Faire de l'exercice est fondamental.
- Le mode de vie – une alimentation riche en calcium et en vitamine D, une consommation limitée d'alcool, pas de tabagisme, des activités physiques – favorisent le développement et le maintien d'une masse osseuse optimale.

L'apport optimal de calcium est la quantité de calcium nécessaire au corps, à la fois durant sa période de croissance et à l'âge adulte. Ostéoporose Canada recommande un apport quotidien de calcium et de vitamine D selon les stades suivants :

1. Prépubertaire (de 4 à 8 ans) ----- 1 000 mg de calcium, 600 UI de vitamine D (Santé Canada)
2. Adolescence (de 9 à 18 ans) --- 1 300 mg de calcium, 6 00 UI de vitamine D (Santé Canada)
3. Adulte – homme/femme (de 19 à 50 ans) --- 1 000 mg de calcium, de 400 à 1 000 UI de vitamine D
4. Plus de 50 ans (homme/femme) --- 1 200 mg de calcium, de 800 à 2 000 UI de vitamine D
5. Femmes enceintes ou allaitantes (de 18 ans ou plus) --- 1 000 mg de calcium, de 400 à 1 000 UI de vitamine D

Résumé

Idéalement, nous devrions puiser dans notre alimentation tous nos besoins en calcium. Ne prenez de suppléments que si votre apport alimentaire en calcium est insuffisant et seulement après avoir consulté un professionnel de la santé. Pour la vitamine D, les sources alimentaires sont rares; c'est le soleil qui en fournit le plus. Ainsi, Ostéoporose Canada recommande la prise de suppléments de vitamine D aux personnes atteintes d'ostéoporose et présentant un risque de subir des fractures ostéoporotiques. Cela dit, tous les Canadiens devraient veiller à un apport suffisant en vitamine D.

Ressources utiles

Pour connaître la teneur en calcium de certains aliments, allez à <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/la-nutrition/les-apports-recommandes-en-calcium/>. Pour calculer votre calcium, remplissez le questionnaire à <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/calculateur-de-calcium/#page-1>. Pour voir l'énoncé d'Ostéoporose Canada relativement au nouveau Guide alimentaire canadien, consultez le <https://osteoporosecanada.ca/nouvelles/prises-de-position/>.

J'espère que ma recherche a pu procurer quelques réponses à vos questions concernant le rôle du calcium dans notre organisme.

Êtes-vous motivé(e) à faire une différence?

Notre équipe croissante de bénévoles aspire à apporter un changement favorable dans la vie de Canadiens vivant avec l'ostéoporose ou présentant un risque d'en être atteint. Si vous voulez faire une différence dans votre communauté et êtes déterminé(e) à aider à passer le mot sur la prévention des fractures, nous avons grand besoin de vous! Grâce à votre aide, nous montrons aux Canadiens comment améliorer la santé de leurs os afin d'empêcher l'ostéoporose d'en avoir raison. Nous venons également en aide à ceux qui ont déjà reçu le diagnostic, leur permettant d'améliorer leur qualité de vie.

L'heure est venue de passer à l'action. Soumettez votre candidature à <https://osteoporosecanada.ca/que-puis-je-faire/benevolat/>

Ensemble, nous travaillons à rendre les Canadiens véritablement solides.

Nous apprécions vos commentaires.

Vous avez une question?

Y a-t-il un sujet lié à l'ostéoporose sur lequel vous aimeriez apprendre davantage dans l'infolettre *Vivre*?
Vous cherchez une excellente occasion de bénévolat?

Communiquez avec nous en composant notre numéro sans frais 1 800 463-6842 ou en nous écrivant au rcpo@osteoporosecanada.ca.

HISTOIRE D'OS :

: « Je déteste faire le ménage! On fait son lit, sa vaisselle et puis, six mois plus tard, il faut tout recommencer! » Joan Rivers

Une recette d'Ostéoporose Canada

BŒUF BRAISÉ ET GREMOLATA À LA FETA

Temps de préparation: 5 min

Temps de cuisson : 30 min

Donne : 4 portions

Calcium : 16% QV*



Le saviez-vous ? Entiers ou tranchés, les poireaux peuvent être conservés au réfrigérateur pendant environ deux semaines. Une fois blanchis, ils se conserveront jusqu'à un an au congélateur.

Autre choix de fromage canadien : Bleu.

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre
2 lb (900 g) de rôti de palette de bœuf désossé
Sel et poivre du moulin
2 – 3 poireaux
1 bouteille de bière blonde canadienne
1 feuille de laurier
Gremolata à la Feta :
1 tasse (250 ml) de Feta Canadienne, émiettée
1/3 tasse (75 ml) de persil frais, haché grossièrement
1 – 2 c. à thé (5-10 ml) de zeste de citron
2 c. à thé (10 ml) de grains de poivre rose concassés
1 gousse d’ail, hachée

Préparation

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
Dans un faitout, fondre le beurre à feu vif et faire revenir la viande, de 3 à 4 minutes de chaque côté. Saler et poivrer généreusement.
Entre-temps, couper les poireaux en deux sur la longueur. Bien rincer et couper en sections de 6 po (15 cm).
Verser la bière sur le bœuf. Garnir de la feuille de laurier et des poireaux.
Amener à ébullition et poursuivre la cuisson, à couvert, au four, pendant 2 heures 30 minutes.
Une demi-heure avant la fin de la cuisson, mélanger les ingrédients de la gremolata dans un bol. Mettre de côté à température pièce.
Pour servir, répartir le poireau dans des assiettes de service et garnir d’un peu de viande. Arroser de jus de cuisson et garnir généreusement de gremolata à la Feta.

Pour plus d’information, [cliquer ici](#) pour cette recette sur le web

*Le pourcentage de calcium est basé sur les besoins en apports journaliers recommandés par Ostéoporose Canada pour les personnes âgées de moins de 50 ans.