



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

mis à jour : 23 janvier 2013

Les suppléments de calcium et le risque de maladies

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

Le calcium est essentiel pour obtenir et maintenir une bonne santé osseuse. Le besoin quotidien en calcium élémentaire est d'environ 1 200 mg jour provenant, de préférence, de sources alimentaires; si cela n'est pas possible, la prise de suppléments, idéalement de carbonate de calcium ou de citrate de calcium, est recommandée. Récemment, des préoccupations ont été soulevées à propos du risque potentiellement accru d'événements coronariens associé à la supplémentation en calcium.

En Nouvelle-Zélande, des chercheurs ont évalué les résultats de 11 essais randomisés sur la supplémentation en calcium auxquels participaient plus de 12 000 patients. Ian Reid et ses collègues ont noté une augmentation de 31 % du risque de crise cardiaque chez les groupes recevant du calcium en comparaison avec les groupes recevant un placebo; ce qui incluait 143 femmes ayant souffert de crise cardiaque dans les groupes avec calcium et 111 femmes ayant souffert de crise cardiaque dans les groupes avec placebo. Toutefois, cette analyse incluait les études dans lesquelles les femmes ont rapporté une crise cardiaque en se basant sur leur opinion individuelle, bien que ces renseignements ne sont pas confirmés par des rapports médicaux. Dans l'analyse du Women Health Initiative, les femmes prenant du calcium et de la vitamine D en plus de leur prise régulière de calcium n'éprouvaient aucune augmentation du risque de maladies cardiaques ou d'accident vasculaire. Il n'existe également aucun lien entre la prise quotidienne de suppléments de calcium et le risque de maladies cardiaques ou d'accident vasculaire.

Li et collègues ont évalué 23 980 hommes et femmes ayant participé à l'étude de cohorte de l'EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Les participants ont eu à remplir des questionnaires fournissant de l'information quant à la prise de calcium alimentaire et à l'usage de suppléments. Ceux qui augmentaient leur prise de calcium alimentaire ont réduit leur risque de crise cardiaque d'environ 31 %, alors que ceux qui prenaient des suppléments de calcium présentaient presque un redoublement du risque de crise cardiaque. Cette étude a été critiquée en raison de la simplicité de son questionnaire qui demandait aux participants s'ils prenaient des « vitamines », sans jamais s'informer du type de vitamine et de la quantité que les sujets consommaient. La présence de crises cardiaques a été toutefois confirmée par la lecture des dossiers médicaux ou l'examen des certificats de décès.

En résumé, les études en recherche qui ont été effectuées sont relativement peu nombreuses et ne sont pas à la hauteur d'un concept idéal. Des recherches plus poussées incluant des études importantes et mieux conçues sont nécessaires.

Ostéoporose Canada recommande que l'apport quotidien en calcium provienne en grande partie de sources alimentaires. Si cela n'est pas possible, la prise de suppléments, de préférence de

carbonate de calcium ou de citrate de calcium, peut être recommandée à la suite d'une discussion avec votre médecin pour ce qui concerne la dose sécuritaire pour chaque individu.