

Place du calcium et de la vitamine D dans la prise en charge de mon ostéoporose

Claire Marzin - Diététicienne Nutritionniste

Adresse du site : www.docvadis.fr/diet-marzin



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

La vitamine D permet d'augmenter l'absorption du calcium nécessaire au maintien de la masse osseuse. Une carence vitamino-calcique est un facteur de risque d'ostéoporose : ce sont principalement les personnes âgées, de plus de 80 ans et vivant plutôt en institution, qui peuvent être touchées. Cela étant, avant tout début de prise en charge de votre ostéoporose, une éventuelle carence sera évaluée.

A quoi sert la vitamine D ?

La vitamine D augmente l'absorption du calcium, constituant essentiel des os, au niveau de l'intestin par l'organisme. Elle participe au métabolisme osseux, donc à la minéralisation des os et contribue à leur solidité. La carence en vitamine D apparaît du fait d'une insuffisance d'apport, mais également d'une moindre absorption de la vitamine D, ce qui contribue à l'apparition d'une ostéoporose par perte de la masse osseuse.

Où puis-je trouver de la vitamine D ?

Contrairement au calcium, les aliments contiennent peu de vitamine D. On en trouve essentiellement dans l'huile de foie de poisson (la fameuse huile de foie de morue !), dans certains poissons gras (saumons, maquereaux, sardines), le jaune d'œuf, le beurre, le foie, le fromage. La principale source d'apport en vitamine D, c'est l'exposition au soleil : la vitamine D étant synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons ultraviolets du soleil. Une exposition au soleil pendant 10 à 15 minutes, tête et bras nus, est suffisante en France, de juin à octobre et si le soleil est au zénith. Mais avec l'âge, la production de vitamine D par la peau diminue. En hiver, l'ensoleillement est plus faible et nous sommes très couverts pour sortir. De ce fait, nous produisons moins de vitamine D qu'en été. Notez que, selon le type de peau, la quantité de vitamine synthétisée peut beaucoup varier. Les peaux foncées doivent être exposées au soleil plus longtemps pour

produire la même quantité de vitamine. Attention toutefois même si un écran total diminue la quantité d'UV atteignant la peau, et donc la synthèse de la vitamine D, il reste absolument nécessaire lorsque l'on s'expose au soleil ! Un apport complémentaire en vitamine D peut être envisagé pour des personnes peu exposées au soleil, souvent âgées et si une carence est retrouvée dans le bilan.

Comment atteindre mon objectif de calcium ?

Le calcium est le constituant majeur de votre squelette. La quasi-totalité de ce calcium sert à la formation et à la solidité de vos os. Il est donc indispensable d'avoir un apport suffisant en calcium. Le calcium peut être apporté par l'alimentation : les produits laitiers tels que le lait, les fromages, les yaourts, même à 0 % de matière grasse, sont une source de calcium reconnue. Les eaux minérales plates ou gazeuses sont des sources plus ou moins riches en calcium. Il est recommandé de consommer 3 produits laitiers par jour, voire 4 chez les personnes âgées : lait, yaourt, fromages ; pour les fromages, privilégier les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés. La consommation doit être renforcée dès l'âge de 55 ans chez la femme. Mais, si une carence est avérée, une supplémentation médicamenteuse quotidienne en calcium sera envisagée.

L'apport en vitamine D et en calcium contribue à une prévention efficace de l'ostéoporose et est essentiel à la réussite d'un traitement contre l'ostéoporose.