

Ossature et vaisseaux coronaires: faut-il prendre des suppléments de calcium ou miser sur les aliments?

Une étude a été menée récemment sur l'influence sur la calcification des artères des apports de calcium provenant de l'alimentation et de la supplémentation en calcium. Elle a révélé un moindre risque de calcification lors de prise accrue de calcium alimentaire.

Un apport de calcium suffisant est un élément clé de la prévention de l'ostéoporose, pathologie typique de notre époque. Un approvisionnement adéquat dès l'enfance et la jeunesse est



Le lait et les produits laitiers: sources idéales de calcium.

décisif pour atteindre la masse osseuse individuelle maximale (pic de masse osseuse). Par ailleurs, l'apport de calcium continue d'influencer, à un âge adulte moyen et avancé, l'intensité de la fonte osseuse due au vieillissement.

Des apports abondants de calcium ne peuvent néanmoins pas à eux seuls garantir une bonne santé osseuse. Le calcium fonctionne en effet en synergie avec la vitamine D, dont l'apport doit également être assuré, au point que les

compléments alimentaires de calcium ne devraient jamais être pris qu'en combinaison avec de la vitamine D. Il faut en outre continuer de veiller à un apport suffisant de protéines, si possible combiné avec la pratique régulière d'exercices physiques, de manière à stimuler de manière adéquate l'édification et la conservation de l'ossature. La meilleure source alimentaire pour le triplé calcium, vitamine D et protéines nobles est le lait, ainsi que ses nombreux dérivés (1-4). Les produits laitiers ne s'attaquent pas à l'os et ne comportent pas de risque pour le cœur et les vaisseaux (5-6).

Apports de calcium et calcification des artères

Ces dernières années, le sens de la prise de quantités élevées de calcium par les aliments naturels ou par la supplémentation pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose a été remis en question à plusieurs reprises. Quelques études ont reconnu une augmentation du risque d'athérosclérose lors d'importants apports de calcium lors de la prise de suppléments de calcium. On sait que le calcium peut aussi former des dépôts calcaires plus ou moins importants dans les artères coronariennes, ce qui fournit des indications sur le risque de



pathologie cardiaque. Il s'est avéré que le *Coronary Artery Calcification Score (CACs)* est un prédicteur fiable à cet égard chez les personnes bien portantes d'âge moyen.

L'analyse minutieuse, qui vient d'être publiée, d'une étude d'observation de longue durée de l'Université de Caroline du Nord (USA), a vérifié dans un protocole longitudinal l'influence d'apports de calcium alimentaire et de suppléments de calcium sur la calcification des artères (CAC) (7). À cet effet, 5448 adultes (52 % de femmes, âge: de 45 à 84 ans) sans antécédents cardiovasculaires ont été examinés. Les apports alimentaires de calcium étaient documentés au moyen d'un questionnaire et la prise de suppléments par les prescriptions adressées aux participants. Pour les besoins d'une analyse de dose à effet, l'apport de calcium a été classé en cinq domaines (quintiles): dans le quintile inférieur, l'apport moyen de calcium, toutes sources confondues, totalisait 313 mg/jour, contre 2157 mg/jour dans le quintile supérieur.

Moindre risque de calcification avec plus de calcium alimentaire

Au bout des 10 années d'observation, les chercheurs ont mis l'apport total de calcium en lien avec la CAC. Ils ont constaté un risque tendanciellement moindre de calcification avec l'augmentation de l'apport de calcium: dans le groupe avec la consommation la plus élevée (2157 mg/jour), le risque était significativement abaissé de 27 % en comparaison du groupe avec la consommation la plus faible (313 mg/jour). Les chercheurs ont toutefois observé, après avoir analysé ensuite séparément – avec différents modes de calcul – l'influence du calcium provenant d'aliments naturels et celle du calcium de supplémentation, une *augmentation* significative de 12 à 22 % du risque de calcification des artères lors de la prise de préparations de calcium!

Conclusion

Les chercheurs ont conclu de leurs résultats que l'absorption de quantités élevées de calcium peut même avoir un effet protecteur contre la calcification des vaisseaux coronariens, pour autant que le calcium provienne d'aliments naturels comme le lait et les produits laitiers, et non pas de préparations ou d'une supplémentation.

Bibliographie

1. Rozenberg S, Body JJ, Bruyere O, et al. Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs--A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. *Calcif Tissue Int* 2016;98(1):1-17.
2. Weaver CM. Nutrition and bone health. *Oral Dis* 2016.
3. Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, et al. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporos Int* 2016;27(4):1281-386.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

4. Weaver CM, Alexander DD, Boushey CJ, et al. Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: an updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Osteoporos Int* 2016;27(1):367-76.
5. Pasiakos SM. Metabolic advantages of higher protein diets and benefits of dairy foods on weight management, glycemic regulation, and bone. *J Food Sci* 2015;80 Suppl 1:A2-7.
6. Alexander DD, Bylsma LC, Vargas AJ, et al. Dairy consumption and CVD: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 2016;115(4):737-50.
7. Anderson JJ, Kruszka B, Delaney JA, et al. Calcium Intake From Diet and Supplements and the Risk of Coronary Artery Calcification and its Progression Among Older Adults: 10-Year Follow-up of the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). *J Am Heart Assoc* 2016;5(10).

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, décembre 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch