

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

La vitamine D permet d'augmenter l'absorption du calcium nécessaire au maintien de la masse osseuse. Un apport suffisant en vitamine D et en calcium est un moyen simple et indispensable en prévention, mais contribue aussi à la bonne réussite de votre traitement contre l'ostéoporose.

A quoi sert la vitamine D?

La vitamine D augmente l'absorption du calcium au niveau de l'intestin. Le calcium est le principal constituant des os. La vitamine D conditionne donc la minéralisation des os et contribue à leur solidité.

Après la ménopause, une grande majorité de femmes manque de vitamine D, du fait d'un apport insuffisant, mais également d'une moins bonne absorption de la vitamine D. Tout cela contribue à l'apparition d'une ostéoporose.

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: 10 à 15 minutes à l'extérieur, tête et bras nus. Mais, avec l'âge, la production de vitamine D par la peau diminue.

Pour obtenir les doses recommandées de vitamine D (800 UI /jour), il faudrait manger, par exemple, 44 œufs, 10 plaquettes de beurre... ce qui n'est pas raisonnable.

Un apport complémentaire en vitamine D est donc indispensable.

Est-ce que cela dépend de l'exposition au soleil?

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 !

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.

Mais, pour obtenir les 1 200 mg/j correspondant aux besoins quotidiens en calcium d'une femme après 60 ans, une quantité

importante de ces aliments est nécessaire et rarement atteinte en pratique.

D'où la nécessité d'une supplémentation médicamenteuse quotidienne en calcium.

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. Le calcium, ça se trouve dans l'alimentation, la vitamine D, ça se prend en complément, mais attention aux carences d'apport.

Informations sur le document

Date de validation : **18/08/09**