



ARTICLE DE LA SEMAINE

Toute la vérité sur le calcium

par Julie Brière

Craignez-vous de manquer de calcium au point de vous forcer à consommer des produits laitiers, des aliments enrichis ou même des suppléments? Avez-vous peur de l'ostéoporose? Une paranoïa concernant le calcium traverse l'Amérique, créée en grande partie par l'industrie laitière. Il est temps de crever ce ballon et de retomber sur le plancher... des vaches.



Qui ne sait pas que le calcium est bon pour les os et les dents? Même les enfants l'apprennent très tôt à l'école. Mais qui sait que le magnésium est autant sinon plus important que le calcium pour les os et le système nerveux? Et qui connaît les aliments qui en contiennent?

Voilà un exemple parmi tant d'autres du manque d'information qui sévit chez nous au sujet de nos besoins réels en minéraux et de leurs sources alimentaires. En fait, c'est comme si toute cette question était biaisée au profit du seul calcium. L'industrie fort lucrative du lait, tant au Canada qu'aux États-Unis, y est pour beaucoup. Il faut même se méfier des recommandations formulées par les autorités! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) affirme en effet qu'il suffit de 400 à 500 mg de calcium par jour, tandis que les recommandations canadiennes, qui étaient déjà de 700 mg il y a quelques années, préconisent maintenant 1 200 mg par jour!

Les producteurs de lait investissent beaucoup d'argent pour nous faire « triper lait ». Impossible de manquer les affiches, logos, commerciaux, commandites d'émissions et d'événements sportifs, pages complètes dans les magazines... Ils vendent même des disques! Nous sommes littéralement envahis. Pourtant, à une époque pas si lointaine, le lait était réservé aux enfants. Or, après la Deuxième Guerre mondiale, l'industrie laitière s'est mise à utiliser les G.I. de l'armée américaine pour attirer le consommateur adulte et mousser ses ventes. Boire du lait est alors devenu synonyme de force et de santé à tout âge. Ça ne s'est pas arrêté depuis.

S'il n'y avait pas autant de publicité consacrée au lait et au calcium qu'il contient, s'en soucierait-on autant? Rien n'est moins sûr. Par ailleurs, de plus en plus de gens s'aperçoivent que les produits laitiers ne leur conviennent pas et plusieurs thérapeutes recommandent même à leurs clients d'en réduire leur consommation. Après tout, une partie importante des humains de la planète n'a jamais bu une goutte de lait de vache et ne s'en porte pas plus mal...

La réalité

Rétablissons les faits. Le calcium est effectivement présent en grande quantité dans les produits laitiers. Ce qu'on omet de dire cependant, c'est qu'il y en a seulement 30 % d'assimilable par l'organisme. Autrement dit, votre corps n'absorbera au mieux que 90 des 300 mg du calcium contenu dans une tasse de lait. Le calcium des légumes est quant à lui deux fois mieux assimilé, soit dans une proportion de 50 à 70 %. Une tasse de brocoli ou de bok choy cuits équivaut donc facilement à un verre de lait. Parmi les autres bonnes sources de calcium, il y a le chou cavalier, les feuilles de navet, les sardines, le maquereau et le saumon rose en boîte avec les arêtes, le tofu traité au sel de calcium, les légumineuses (doliques à oeil noir, haricots blancs, etc.), les algues (hijiki, wakamé, etc.), le rutabaga, la mélasse noire (*black-strap*) et les figues.

Les aliments cultivés de façon biologique ou biodynamique sont naturellement plus riches en vitamine C, molybdène, manganèse, magnésium, cuivre, vanadium et silice que ceux provenant de la culture industrielle. Ces nutriments sont aussi essentiels à la santé osseuse que le calcium.

Il existe également des aliments enrichis de calcium, comme le jus d'orange et les boissons de soya ou de riz. Une surconsommation de ceux-ci peut cependant conduire rapidement à un déséquilibre minéral. Il ne faut pas oublier que tous les minéraux sont importants dans l'organisme et qu'un apport trop élevé de l'un d'eux peut créer des problèmes. C'est ce qui risque de se produire avec la folie actuelle concernant le calcium, qui nous pousse à en ajouter partout, jusque dans certaines friandises!

On le voit, il est beaucoup plus facile qu'on nous le laisse croire de combler ses besoins en calcium autrement qu'avec des produits laitiers. D'ailleurs, les guides alimentaires devraient toujours proposer des substituts : ça n'a aucun sens que l'on soit limité à un seul type d'aliment, surtout lorsque plusieurs personnes ne peuvent le tolérer.

On devrait également cesser de nous faire croire que seul le calcium agit sur nos os. Le Dr Alan R. Gaby, médecin américain spécialisé en nutrition et auteur du livre *Preventing and Reversing Osteoporosis*, précise pour sa part : « Les recherches demeurent insuffisantes mais, si l'on me demandait de deviner quel nutriment est le plus important pour la santé osseuse, je dirais qu'il s'agit du magnésium. » C'est dans le quinoa, les légumes verts, les noix et les légumineuses que l'on retrouve le plus de magnésium. Ces aliments contiennent aussi du calcium, en plus de plusieurs autres minéraux et oligo-éléments qui font équipe pour assurer la santé des os et des cartilages.

Idées riches en calcium

- Ajoutez à vos menus des légumineuses, des algues et surtout des légumes verts.
- Allez dans les marchés publics et les magasins d'aliments naturels, où vous pourrez trouver des légumes dont on n'a pas coupé les feuilles. Ces dernières, comme celles des navets et des betteraves, sont très riches en calcium. Mettez- en dans vos soupes ou faites-les sauter à la poêle avec une touche d'huile d'olive. Faites la même chose avec les algues hijiki ou wakamé.
- Utilisez du tahini (beurre de sésame) comme base de vinaigrette ou en tartina, avec de la mélasse ou du miso.
- Remplacez le couscous et le boulghour par du quinoa.
- Créez! Voici une recette express de sauce exotique pour les pâtes. Passez au mélangeur des haricots blancs ou des doliques à œil noir cuits, du tahini, du miso, du gingembre, du citron et des assaisonnements au goût jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réchauffez dans une casserole et servez sur du quinoa ou des pâtes de sarrasin ou de riz brun. Saupoudrez de graines de sésames entières rôties et accompagnez le tout d'un légume sauté à la poêle tel le chou bok choy.
En un repas, vous aurez dépassé la quantité de calcium recommandée par l'OMS!

Conditions d'absorption

En réalité, le calcium a bien d'autres vertus. Il soutient la contraction des cellules musculaires (incluant le cœur) et contribue à la transmission des signaux dans les cellules nerveuses. Il agit comme tampon contre les surplus d'acidité dans le sang et joue un rôle dans l'activation de différentes enzymes, dont la lipase (qui digère les gras), ainsi que dans la coagulation sanguine et le fonctionnement de la thyroïde. Selon certaines études, il apaiserait également les symptômes prémenstruels, agirait contre l'hypertension et préviendrait les calculs biliaires, surtout chez l'homme. Son métabolisme est cependant très complexe.

Pour pouvoir absorber le calcium, par exemple, l'organisme doit posséder un taux adéquat de vitamine D, la fameuse vitamine soleil. Celle-ci aide à la synthèse d'un transporteur du calcium à travers la muqueuse intestinale vers le sang, puis dans les os. Au Québec, cependant, d'octobre à mars, les rayons du soleil sont trop faibles pour que le corps puisse fabriquer cette vitamine. Il faut alors se tourner vers celle contenue dans des aliments comme les poissons d'eau salée (hareng, maquereau, saumon rose, sardine, etc.), l'huile de foie de poisson et les œufs. On en trouve également dans certains aliments enrichis, comme le lait de vache ou les boissons de soya, et dans les suppléments.

Par ailleurs, demeurer immobile ou assis à longueur de journée nuit à l'assimilation du calcium. Pour encourager le processus, vous devez en effet exercer une pression sur vos os en effectuant des exercices debout comme la marche, la danse, le patin et le ski. Parce que l'eau vous soutient, la natation ne serait pas aussi efficace.

Le pire traitement que vous pouvez réserver à vos os et à vos articulations, finalement, c'est d'avaloir de grandes quantités de boissons gazeuses. Les colas contiennent en effet beaucoup de phosphore, de sucre et de caféine, trois ennemis prouvés du calcium.

Et l'ostéoporose?

L'ostéoporose n'est pas liée à un manque de calcium mais plutôt à une mauvaise assimilation ou à une perte de minéraux et d'oligo-éléments, incluant le calcium, qui sont généralement causées par de mauvaises habitudes alimentaires. Rien ne sert donc d'ajouter des doses toujours plus élevées de calcium dans votre alimentation, d'autant plus que vous risquez alors un déséquilibre minéral et des calcifications. L'important, c'est de bien l'assimiler et de s'assurer de le conserver. En effet, si le corps est trop acidifié à cause d'un excès de stress ou de sucre, d'un manque d'oxygénation, d'un régime alimentaire insuffisant en légumes ou de la consommation de boissons gazeuses, il va chercher du calcium dans sa réserve : le squelette. Un tiers de cette réserve est facilement mobilisable et se perd aisément, ce qui peut entraîner une fragilité osseuse et de l'arthrose. Les diarrhées fréquentes, l'excès d'alcool, de caféine ou de sel et la consommation de son de blé nuisent également au métabolisme du calcium.

Dans son livre intitulé *La ménopause : aux hormones ou au naturel?*, le D^r Paul Lépine explique bien le phénomène : « Si l'on regarde la totalité des études qui ont été faites à ce sujet, nombreuses sont celles qui démontrent que l'apport en calcium est un facteur mineur, voire négligeable, dans le risque de fracture. L'apport en protéines végétales semble un facteur protecteur beaucoup plus puissant. » Il ajoute : « L'ostéoporose n'est pas une maladie et ne rend pas malade; elle est plutôt un facteur de risque de fractures. »

Ainsi, ce qu'il faut prévenir n'est pas l'ostéoporose mais la fracture elle-même. Quels sont les facteurs nous y prédisposant? Le manque d'exercice - particulièrement de celui en posture debout, comme nous l'avons déjà vu -, qui rend les os plus fragiles, les réflexes moins vifs et les muscles moins forts. Il y a finalement l'absorption de substances diminuant la vigilance, comme l'alcool et les médicaments contre l'anxiété, la dépression et l'insomnie. « Ces substances augmentent de manière très importante le nombre de chutes, et donc le risque de fracture », explique le D^r Lépine.

Et les suppléments?

Quand en prendre?

Si votre alimentation est peu variée et qu'elle contient peu d'aliments riches en calcium. Si vous prenez des corticostéroïdes, des laxatifs, des antiacides ou des diurétiques. Si vous avez des problèmes d'intestin ou des muqueuses endommagées. Si votre rythme de vie est très stressant, que vous passez peu de temps à l'extérieur et que vous faites peu d'exercice physique. Si vous consommez beaucoup de sucre.

Pendant combien de temps?

Pendant un minimum de trois mois. L'important est de faire des pauses, par exemple durant les week-ends ou une semaine par mois.

Sous quelle forme?

Le calcium chélaté (citrate ou citrate-malate), accompagné de magnésium. Cette forme s'assimile très bien, même à jeun, et ne cause pas d'inconforts digestifs.

Quelle quantité consommer?

Les études suggèrent de ne pas dépasser 500 mg à la fois. Si vos besoins sont supérieurs à 500 mg, répartissez votre dose en deux ou trois prises. Ne dépassez pas 2 500 mg par jour.

À quel moment de la journée?

On devrait prendre le citrate de calcium au coucher. Si on a besoin de quantités élevées, il vaut mieux prendre la première dose au déjeuner ou avec une collation en après-midi. Étalez les doses d'autres minéraux et d'oligo-éléments durant la journée afin de vous assurer qu'ils n'entrent pas en compétition les uns avec les autres. Les suppléments de fer et de chrome doivent être pris deux heures avant ou après les suppléments de calcium.

Quelle interaction éviter?

Prenez vos suppléments deux heures avant ou après une médication.

En finir avec la peur

Même si nous avons tous un corps, chacun demeure unique : aucune formule standard ne peut donc convenir à tous! On oublie trop souvent que les chiffres utilisés dans les recommandations alimentaires officielles ne sont que des moyennes : elles sont très peu représentatives des besoins réels de chaque individu.

On ne cesse par ailleurs d'augmenter les doses de calcium, soi-disant nécessaires à une bonne santé. On cherche ainsi à compenser pour les mauvaises habitudes de vie des gens, qui font en sorte qu'ils puisent régulièrement dans les réserves de calcium de leur squelette. La solution n'est pourtant pas d'augmenter l'apport de calcium mais de prendre les moyens pour bien l'assimiler et, surtout, pour ne pas en perdre!

À une époque où l'on est noyé de recommandations variées et souvent peu objectives, il est important de se faire sa propre idée sur ce qui est bon pour soi. Ainsi, pour combler ses besoins en calcium, le plus important est de maintenir un équilibre et de saines habitudes de vie. Cela peut se résumer par de l'exercice physique exécuté au grand air, de la relaxation, la découverte de nouveaux aliments, des façons originales de les cuisiner, des méthodes écologiques pour les jardiner et surtout un environnement rempli de plaisir et de détente pour les déguster.

La connaissance doit servir à ouvrir la conscience et non à créer des peurs et à dresser des murs de complexité qui nous éloignent des besoins réels de notre corps. Pour naviguer dans l'océan de points de vue proposés, puisez vos informations de diverses sources, puis faites confiance à votre intuition, qui demeure en fin de compte un très bon indice de la voie à suivre.

Interactions risquées

Plusieurs médicaments peuvent compromettre la biodisponibilité du calcium, dont les corticostéroïdes comme la Prednisonne, un anti-inflammatoire, les laxatifs (Cascara Sagrada, psyllium, séné, etc.), les antiacides à base d'aluminium et les diurétiques.

L'aluminium et les métaux lourds (plomb, cadmium, etc.) sont également de sournois compétiteurs du calcium et en empêchent l'absorption.

En ce qui concerne l'aluminium, il peut provenir de l'eau du robinet, car les villes utilisent des sulfates d'alun (aluminium) comme coagulant dans leurs systèmes de filtration. Ajoutez un filtre à votre robinet afin d'éviter que des résidus de cette substance se retrouvent dans votre eau. Parmi les autres sources, il faut noter les ustensiles de cuisson en aluminium (si vous les utilisez avec des préparations acides), les canettes de boissons gazeuses et les boîtes de conserve endommagées, les antisudorifiques et les médicaments avec enrobages entériques, comme l'aspirine.

Quant au plomb, les principales sources proviennent des cosmétiques, des teintures et de l'eau qui a séjourné dans de vieilles tuyauteries soudées au plomb (on conseille alors de laisser couler l'eau quelques minutes avant de l'utiliser). Le cadmium est entre autres présent dans la fumée de cigarette ainsi que dans les abats, les mollusques et les crustacés.

Ressources

La ménopause : aux hormones ou au naturel? Une approche intégrée, D^r Paul Lépine et Danielle Ruelens, Éditions Québecor, 2002.

Le calcium, diététique en action, vol.12, no 1, printemps 1998.

Le lait actuel aide-t-il vraiment les os?, Carol Vachon, Éditions Convergent, 2002.

Devenir végétarien, Vesanto Melina, Victoria Harrison et Brenda Charbonneau Davis, Éditions de l'Homme, 1996. *Preventing and Reversing Osteoporosis*, A.R. Gaby, Prima Publishing, 1994.

Cet article est paru dans le *Guide Ressources*, vol 18, no 1, septembre 2002.

©2002 Tous droits réservés par Julie Brière.

Cet article a été reproduit avec la permission de l'auteur.