



# Le Calcium

Le calcium est un élément minéral, le plus abondant dans le corps, qui contribue à renforcer les os. Mais il n'est pas fabriqué par notre organisme. Un apport régulier de calcium alimentaire et de vitamine D est nécessaire. En cas d'insuffisance rénale, l'absorption digestive du calcium est réduite en raison d'un trouble de synthèse de la vitamine D\* et l'organisme va puiser le calcium dans les os, ce qui les affaiblit. La surveillance de la calcémie (taux de calcium dans le sang) aide à gérer l'équilibre en calcium.

## Le rôle du calcium

99 % du calcium présent dans l'organisme se situe dans les os et les dents dont il assure la solidité. Le taux de calcium dans le sang est un indicateur de la santé des os. Le 1 % restant intervient dans le fonctionnement de nos cellules nerveuses et musculaires, comme le cœur et les vaisseaux, il régule aussi l'équilibre acide-base et la coagulation sanguine.

## Les sources de calcium

Le calcium provient surtout des produits laitiers mais également d'autres sources d'origine végétale. Les fruits (orange, figue, abricot sec) et fruits secs, les légumes (brocoli, oignon, épinards) et les légumineuses (lentilles, pois chiche, soja) sont de bonnes sources de calcium.

Les apports recommandés sont de 1 g par jour chez l'enfant et l'adolescent, 0,8 g chez l'adulte, 1,5 g après la ménopause et chez la femme enceinte.

**Le calcium nécessite de la vitamine D pour être absorbé.** Par contre, le sel réduit l'absorption du calcium : pour 1 g de sel consommé, environ 30 mg de calcium se perd dans les urines.



ALIMENTS	APPORTS EN CA (mg/100g)
Emmental	970
Sardine à l'huile d'olive	798
Tofu	350
Amandes	250
Cresson	210
Figues sèches	64



## Le Calcium

### Les effets d'une carence en calcium

On parle d'hypocalcémie lorsque la calcémie est inférieure ou égale à 2,1 mmol/l (8,5 mg/dl). Quand les apports en calcium (ou vitamine D) sont insuffisants, on peut observer une ostéoporose : les os sont poreux et se cassent.

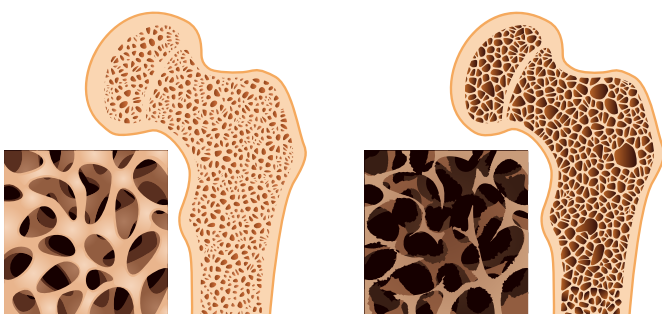
D'autres symptômes comme une grande fatigue, des contractures musculaires, des fourmillements, des maux de tête, une diarrhée, peuvent être observés. Le traitement consiste alors en une **supplémentation médicamenteuse** en calcium et en vitamine D.

### Les effets d'un excès de calcium

A l'inverse, on parle d'hypercalcémie lorsque la calcémie est supérieure ou égale à 2,6 mmol/l (10,5 mg/dl). Il arrive que des apports importants de calcium, associés à des doses élevées de vitamine D active, dépassent les capacités de régulation de l'organisme, surtout lorsque les reins ne peuvent plus en éliminer l'excédent.

Le calcium risque alors de se déposer dans tous les organes et surtout dans les vaisseaux sanguins qui risquent de s'obstruer. Cette hypercalcémie va aussi favoriser les calculs rénaux et peut avoir des conséquences plus graves : troubles mentaux, asthénie (fatigue), voire arrêt cardiaque.

## Ostéoporose



Os normal

Ostéoporose

### Un équilibre difficile à trouver

L'équilibre du calcium est particulièrement difficile à gérer chez le patient insuffisant rénal chronique. Pour aider le diagnostic et guider la thérapeutique, on peut rechercher des calcifications vasculaires par radiographie et vérifier la densité minérale osseuse.

\* Voir la Fiche Pratique FNAIR sur la vitamine D