

## PODCAST 230

Date d'envoi : vendredi 46 à 5 :00

Titre : Histoire du Calcium

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Histoire du Calcium »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 230<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrai te parler aujourd'hui du calcium et te montrer qu'on ne le trouve pas uniquement dans les produits laitiers et surtout qu'il a des effets méconnus sur notre santé.

Le calcium est le minéral le plus abondant dans notre organisme et il joue un rôle important dans la minéralisation du squelette mais aussi dans de nombreuses fonctions biologiques tels que la contraction musculaire, la coagulation sanguine, l'activation d'enzymes.

Même si le calcium est un élément majeur de l'os, il n'est pas suffisant pour écarter le risque de fractures. En effet, de nombreux autres facteurs sont impliqués dans la santé osseuse, comme par exemple les taux de phosphore, magnésium ou potassium.

La quantité de protéines alimentaires est également à bien doser car : si on manque de protéines cela dégradera la densité osseuse, mais si on a trop de protéines, on perdra du calcium par les urines.

2 vitamines sont essentielles à la bonne santé osseuse, la vitamine D et la vitamine K.

Ces conseils pour les os sont aussi valables pour les dents !

Également lors de la ménopause, les carences en œstrogène fragilisent la santé osseuse. C'est pour cela que certaines parodontites s'aggravent de manière spectaculaire lors de la ménopause. Et enfin l'activité physique est très importante pour la santé osseuse.

Mais cependant le calcium a d'autres effets qui sont un peu moins connus. Le calcium protège le colon, il se lie aux acides biliaires dans l'intestin, ce qui inhibe les effets prolifératifs et cancérigènes de ces acides. Des études ont en effet indiqué que le calcium limitait l'hyperprolifération épithéliale du colon induite par la bile et les acides gras.

Autre effet peu connu du calcium, il diminue les risques d'hypertension. On apprend que le manque de calcium entraîne une élévation de l'hormone para thyroïdienne, or cette hormone fait monter le calcium contenu dans les cellules musculaires lisses vasculaires ce qui réduit le diamètre des vaisseaux sanguins. C'est un phénomène de vasoconstriction provoquant ainsi une hypertension.

Chez les enfants, les besoins en calcium sont supérieurs à ceux de l'adulte mais sans vitamines D ni vitamines K, ce calcium ne se fixera pas comme il faut. Pour déterminer des repères nutritionnels, il faudrait environ 1000 mg par jour de calcium pour les hommes et les femmes de moins de 24 ans et 950 mg au-delà. Mais en réalité ces calculs ont été réalisés pour une alimentation occidentale typique, riche en protéines et en sel, lesquels font perdre du calcium dans les urines. Si tu manges peu de protéines, c'est-à-dire moins de 40gr de protéines animales par jour, alors tes besoins en calcium seront moindres.

On a la surprise d'apprendre qu'il n'y a pas du calcium que dans les laitages. Les végétaux en contiennent aussi, certes moins mais parfois ils sont mieux absorbés. Par exemple, le taux d'absorption du calcium est de 32.1 % dans les produits laitiers et de 68.9 % dans le chou-fleur. Mais bien sûr, il y a une troisième variable à l'équation : c'est la taille de la portion consommée. Par exemple, le fromage blanc qui contient 400mg de calcium par portion, ne verra en réalité que 128 mg de son calcium absorbé, mais il faudra manger presque 1kg de choux fleur pour absorber la même quantité de calcium.

D'autre part, on connaissait les richesses en oméga 3 des sardines, et bien sais-tu qu'elles contiennent autant de calcium que le fromage blanc avec un aussi bon taux d'absorption. Dans les fromages, le comté est le plus riche en calcium ainsi que le fromage de chèvre sec.

Il y a également du calcium dans l'eau qui est très bien absorbé, les eaux les plus riches en calcium sont Taliance, Courmayeur, Hépar et Contrex. Tu te plains peut-être du calcaire de l'eau qui sort de tes robinets, c'est en fait parce qu'elle est riche en carbonate de calcium et en magnésium assimilables. Des études ont montré que plus l'eau était dure plus les risques de maladies cardio-vasculaires étaient faibles !

On trouve dans les commerces bio certains laits végétaux enrichis en calcium. On ajoute ainsi au lait une algue du lithothamne, il s'agit d'une algue calcaire, riche en carbonate de calcium et en plus d'apporter du calcium et est aussi alcalinisante.

Mais attention, consommer trop de calcium élèverait les risques cardio-vasculaires surtout s'il n'est pas accompagné de vitamines D. Cela augmenterait le risque d'infarctus du myocarde de 31 % et cela pourrait même doubler le risque d'hospitalisation chez les patients diabétiques.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !