

Diététique & Hypoparathyroïdie

CALCIUM

Dans l'hypoparathyroïdie, la parathormone (PTH), une hormone essentielle pour maintenir une quantité normale de calcium dans le sang, est insuffisamment produite. Du fait de cette "carence en PTH", le corps ne peut pas libérer le calcium présent dans les os, peut moins bien absorber le calcium alimentaire dans le tube digestif (par défaut d'activation de la vitamine D), ni retenir le calcium qui se met à fuir par les reins. En conséquence, le calcium dans le sang baisse (hypocalcémie).

Les apports calciques dans l'hypoparathyroïdie permettent de limiter les risques d'hypocalcémie.

Pour limiter le risque de variation de la calcémie, il est important que les apports calciques soient réguliers et idéalement adaptés à l'intensité de l'activité physique prévue.

Quels sont mes besoins en calcium ?

Les besoins en calcium peuvent augmenter dans différentes situations comme lors d'une grossesse, de l'allaitement, de la ménopause,...

Voici les apports calciques recommandés chez l'adulte :

Femmes	Calcium (mg/jour)
19-50 ans	1000
Post-ménopause (51 ans et plus)	1200
Pendant la grossesse/allaitement (14-18 ans)	1300
Pendant la grossesse/allaitement (19-50 ans)	1000

Hommes	Calcium (mg/jour)
19-70 ans	1000
70+ ans	1200

<https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/prevention/nutrition/calcium>

Comment ?

On trouve du calcium dans l'alimentation, certaines eaux riches en calcium et on peut éventuellement y associer du calcium médicamenteux.

Quand ?

Bien répartir les apports calciques tout au long de la journée.

Si une activité physique importante est prévue, une prise de calcium préalable ou pendant l'effort est à envisager.

Les besoins en calcium peuvent être plus importants pendant les menstruations.

Apport par votre alimentation

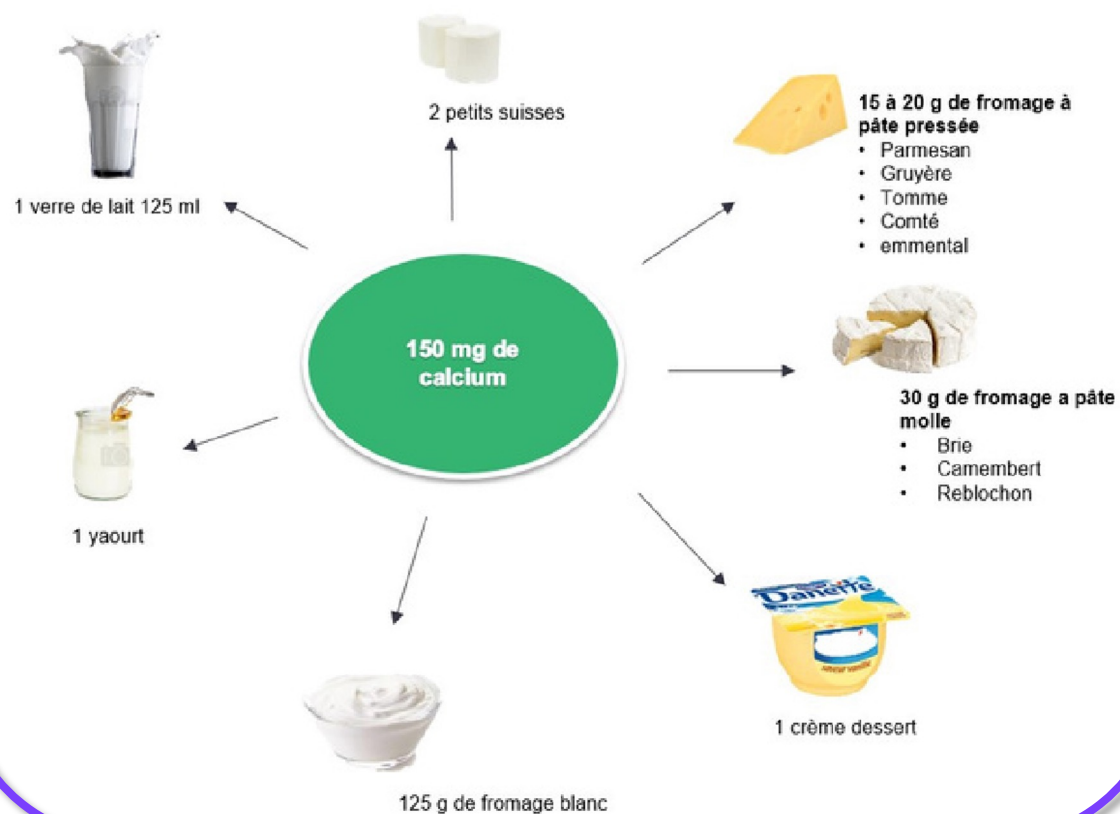
4 fruits et légumes
verts
= 250 mg

Eau du robinet
= 200 mg / 2 L

3 produits laitiers
= 450 à 600 mg

Vous pouvez aller sur le site [Ciqual](https://ciqual.anses.fr) de l'ANSES qui indique pour 100g d'aliment la quantité en milligramme de calcium correspondant.

Produits laitiers



Autres aliments calciques



* Les boissons ou desserts végétaux ne contiennent pas de calcium, pensez à bien vérifier s'ils sont supplémentés en calcium.

Une hypocalcémie peut survenir à tout moment en particulier dans certaines conditions (effort physique, stress, fortes chaleurs, menstruations...).

Pensez à avoir toujours avec vous un moyen de vous recharger dans l'hypothèse où vous ressentiez des symptômes d'hypocalcémie (fourmillements, crampe...).

Voici quelques exemples de calcium à glisser dans son sac :

Eaux riches en calcium

280 mg / 500 ml



Produits laitiers

120 mg / portion



Traitements médicamenteux

500 mg / cp



Mangez vous suffisamment de calcium ?

Vous pouvez évaluer vos apports calciques par :

1. Le questionnaire du GRIO
2. L'évaluation par un.e diététicien.ne

Il est important d'avoir des apports calciques couvrant les besoins minimaux recommandés.



The screenshot shows the GRIO website interface. At the top, there is a navigation bar with the GRIO logo, the text "GROUPE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION SUR LES OSTEOPOROSÉS", and links for "Devenir membre" and "Espace membre". Below this is a secondary navigation bar with tabs for "Le GRIO", "Espace Grand Public", and "Informations pour les professionnels", along with a search bar. The main heading is "Calcul des apports calciques quotidiens". The text explains that the tool calculates daily calcium intake from diet. It mentions that the test was developed by the scientific team of the University Hospital of Amiens. Below this, there are input fields for "Vous êtes de sexe" (Féminin/Masculin) and "Votre âge" (in years), followed by a "Faire le test" button.

GRIO GROUPE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION SUR LES OSTEOPOROSÉS

Devenir membre Espace membre

Le GRIO Espace Grand Public Informations pour les professionnels Recherche...

Calcul des apports calciques quotidiens

Afin de vous permettre de calculer vos apports calciques quotidiens (quantité de calcium apporté chaque jour par votre alimentation), le GRIO met à votre disposition un outil de calcul en ligne :

Il s'agit d'un test mis au point par l'équipe scientifique du Centre hospitalier Universitaire d'AMIENS (*). Ce test ne prend que quelques minutes. Son exactitude dépend du soin apporté aux réponses. Vous pourrez en imprimer les résultats.

Vous êtes de sexe : ☐ Féminin ☐ Masculin

Votre âge : Ans

Faire le test

[Cliquez ici pour accéder au site GRIO](#)

Il n'y a **pas de valeur maximale** d'apports calciques. Si vous avez beaucoup d'apports en calcium, vous aurez probablement besoin de moins de vitamine D active pour maintenir la calcémie.

En pratique, **maintenez des apports calciques réguliers** pour que le reste de votre traitement soit adapté en conséquence, et pensez à augmenter vos apports en calcium en cas de situation à risque d'hypocalcémie.

Si vous êtes dans une **situation où les apports en calcium baissent** (jeûne prolongé, gastro-entérite, voyage en pays étranger...), pensez à compenser avec des apports médicamenteux.

Un **manque de magnésium** peut aggraver l'**hypocalcémie**. En effet, le magnésium aide la parathormone (PTH) à fonctionner pour limiter l'hypocalcémie. Il est donc important de maintenir un **magnésium suffisant**, même si vos glandes parathyroïdes ne produisent peu ou plus de PTH. Le magnésium dans l'urine protège également du risque de formation de calculs rénaux.

Une supplémentation en magnésium peut être proposée mais il n'y a pas de recette "miracle". Parfois le magnésium fonctionne (moins d'hypocalcémie, moins de symptômes), parfois il semble peu efficace. La prise de magnésium ne permet pas toujours d'avoir une magnésémie dans les valeurs normales sur la prise de sang. Il existe de nombreuses formes, aucune ne semble meilleure dans l'hypoparathyroïdie.



Où trouver du magnésium ?

Fruits et légumes
Apports médicamenteux
Eaux riches en Mg²⁺



Retrouvez l'intervention sur la
diététique et l'hypoparathyroïdie
sur notre chaîne Youtube

[@centrecalipso](#)