

# 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 fuire 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.

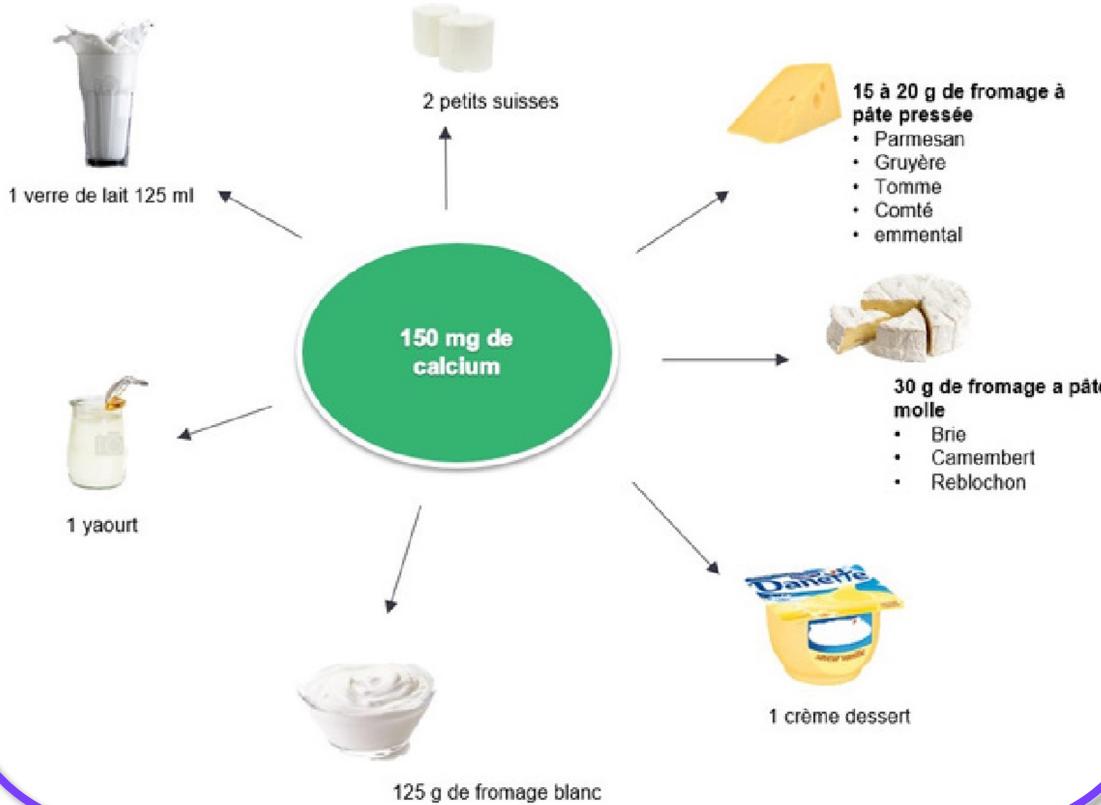
### Apport par votre alimentation

4 fruits et légumes  
verts  
= 250 mg

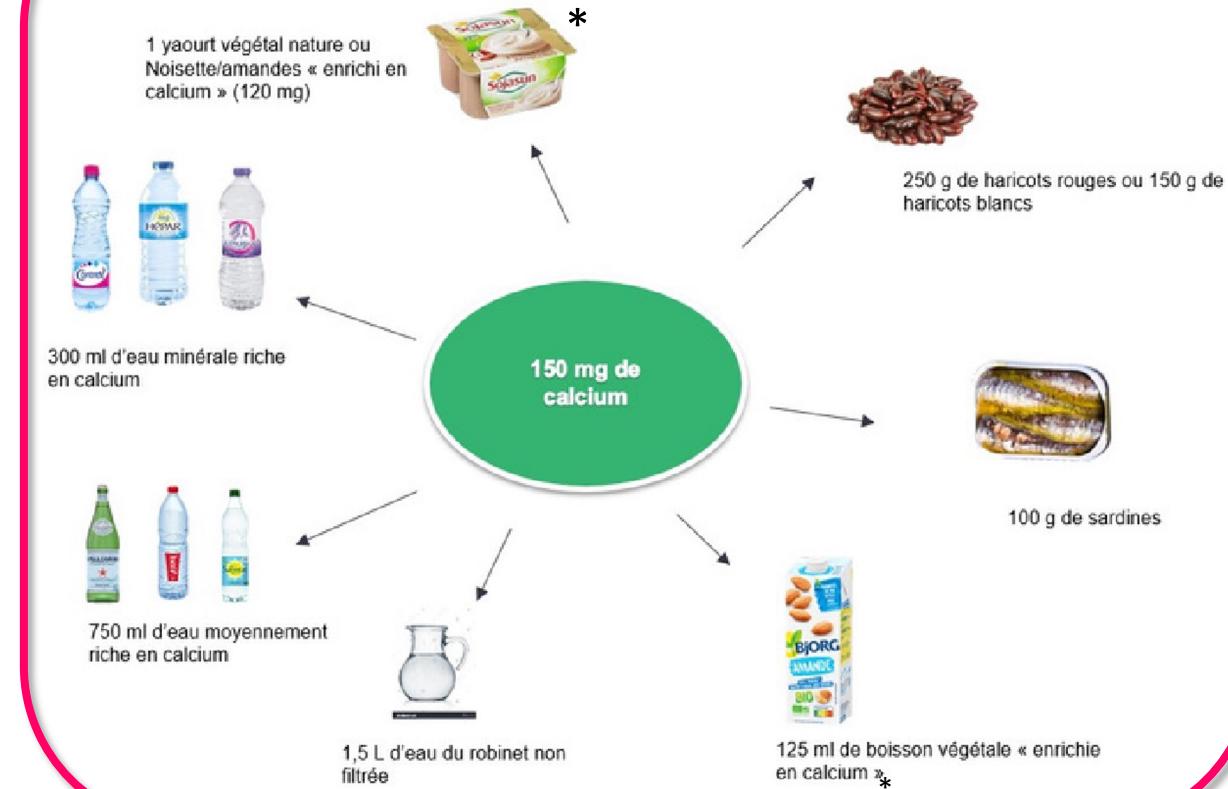
Eau du robinet  
= 200 mg / 2 L

3 produits laitiers  
= 450 à 600 mg

## 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.

# En cas d'hypocalcémie : la trousse de secours

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



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 homepage. At the top, there is a navigation bar with links for "Le GRIO", "Espace Grand Public" (which is highlighted in green), and "Informations pour les professionnels". To the right of the navigation bar are buttons for "Devenir membre" and "Espace membre". Below the navigation bar, the text "Calcul des apports calciques quotidiens" is displayed in bold. Underneath this, a paragraph explains the purpose of the tool: "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 :". Another paragraph below it provides more details: "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." At the bottom of the form area, there are fields for "Vous êtes de sexe :  Féminin  Masculin", "Votre âge :  Ans", and a "Faire le test" button.

[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 Mg<sup>2+</sup>



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

[@centrecalipso](#)