

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/carence-en-calcium-carence-en-vitamine-d-et-parathyroides-paresseuses-hypoparathyroidie>



Trop peu de calcium dans le sang (hypocalcémie), carence en vitamine D et parathyroïdes paresseuses (hypoparathyroïdie)

De quoi s'agit-il ?

Le calcium est un élément essentiel pour, entre autres, la fabrication des os. La teneur en calcium dans le sang est régulée par une interaction entre

- L'hormone parathyroïdienne (hormone produite par les glandes parathyroïdes), ;
- La calcitonine (hormone produite par la glande thyroïde) ;
- Le phosphate ;
- La vitamine D.

L'équilibre entre ces substances assure l'équilibre du métabolisme du calcium.

Quand le taux de calcium est trop bas dans le sang, on parle d'hypocalcémie ou de carence en calcium. Les causes possibles d'une carence en calcium sont :

- Un fonctionnement insuffisant des parathyroïdes : cette paresse survient le plus souvent après une opération de la thyroïde ou des parathyroïdes, elle est alors transitoire ;
- Une carence en vitamine D due à la malnutrition, au manque de soleil, à une maladie du foie et à la prise prolongée de certains médicaments contre l'épilepsie ;
- Une insuffisance rénale ;
- Des causes plus rares : prise de bisphosphonates (médicaments contre l'ostéoporose) en cas de carence en vitamine D, grave infection ou maladie nécessitant des soins intensifs.

Comment la reconnaître ?

Une légère carence en calcium provoque rarement des plaintes. En cas de carence sévère, vous pouvez souffrir de spasmes musculaires (tétanie) et de crampes au larynx (qui provoquent une difficulté passagère à inspirer) et de graves troubles du rythme cardiaque peuvent survenir. Vous pouvez également avoir d'autres symptômes, tels que des picotements ou une sensation d'engourdissement, le plus souvent autour de la bouche ou dans les doigts et les orteils.

Un manque de vitamine D peut fragiliser les os. Il peut également se manifester par une faiblesse musculaire, une douleur dans les os, des fractures et des malformations.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Si vous signalez les plaintes citées ci-dessus à votre médecin, il peut effectuer quelques tests dans le cadre de son examen clinique :

- Il déclenche le signe de Chvostek en tapotant légèrement sur la joue avec un marteau à réflexe. Si vous développez une crampe musculaire à hauteur des mâchoires, le signe est « positif ».
- Il déclenche le signe de Trousseau en faisant monter la tension dans un brassard de tensiomètre au-dessus de votre pression artérielle systolique (« tension maximale »). Si vous développez une vive crampe musculaire dans la main, le signe est « positif ».

Cependant, ces tests peuvent être normaux, même avec une hypocalcémie. C'est pourquoi le médecin y ajoute toujours une analyse de sang pour doser le calcium et la vitamine D, et vérifier la fonction rénale. La quantité de calcium est aussi mesurée dans les urines.

Que pouvez-vous faire ?

Calcium

Un apport suffisant en calcium dans l'alimentation est crucial : d'abord pendant l'enfance pour la construction d'os de qualité, puis pour le maintien de la masse osseuse à l'âge adulte, et enfin pour minimiser la perte de masse

osseuse. Un apport suffisant en calcium est nécessaire tout au long de la vie.

Chez l'adulte, on recommande un apport de 950 mg de calcium par jour par l'alimentation. Chez les jeunes, entre 11 et 18 ans, comme les os sont en plein développement et en pleine croissance, on recommande 1 150 mg par jour.

Des sources alimentaires importantes de calcium sont les fromages, le lait, les boissons végétales enrichies en calcium, les eaux minérales et les sources alimentaires végétales (par exemple, les légumes verts).

Pour les produits laitiers : 1 verre de lait ou de boisson enrichie en calcium (200 ml) contient environ 250 mg de calcium, une petite tranche de fromage (5 g) contient environ 50 mg, tandis qu'un pot de yaourt de 125 g, 35 g de fromage à tartiner, 1 portion de fromage blanc (100 g), 1 verre de babeurre, 1 verre de yaourt à boire, 1 pot de yaourt au soja enrichi en calcium contiennent environ 180 mg de calcium. Il est conseillé d'éviter les produits avec sucres ajoutés.

Le pain, les sardines, les légumes verts (brocoli, chou chinois, cresson, ...) et les légumineuses contiennent aussi du calcium. Les fruits à coques (noix, amandes, noisettes, pistaches), les abricots secs et les figues sèches sont également des sources de calcium, tout comme certains types d'eau minérale ou de source (plus de 150 mg de calcium/litre) ou que l'eau du robinet riche en calcaire (eau « dure »).

Vitamine D

La vitamine D est nécessaire pour absorber le calcium contenu dans l'alimentation. Les principales sources de vitamine D sont la lumière du soleil, le poisson, le jaune d'œuf et les produits laitiers. L'apport journalier recommandé chez l'adulte est de 10 à 15 µg. Pour les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, la recommandation est de 20 µg de vitamine D par jour.

La lumière du soleil est le facteur de stimulation le plus important pour la production de vitamine D. En effet, la vitamine D est produite dans la peau sous l'influence des rayons ultraviolets (UV). Dans la plupart des cas, il suffit de s'exposer à la lumière du soleil 15 minutes par jour, les mains et le visage découverts, pour maintenir des réserves suffisantes de vitamine D dans l'organisme. Cependant, certains groupes de la population risquent davantage une carence en vitamine D, pour toute une série de raisons.

Si l'exposition au soleil ne suffit pas, un apport approprié via l'alimentation est particulièrement important. La vitamine D est une vitamine soluble dans la graisse (liposoluble), qui est présente en quantités variables dans les aliments

d'origine animale riches en matières grasses (poisson, viande, foie, parfois dans le fromage et le lait entier). Les plus grandes quantités se retrouvent dans les poissons gras (par exemple les sardines, hareng, saumon, maquereau). On recommande de manger du poisson, des fruits de mer ou des crustacés une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.

Les aliments d'origine végétale peuvent être enrichis en vitamine D, comme cela est prévu par la loi pour les minarines et les margarines végétales. Une fois dans le corps, la vitamine D doit subir une première réaction dans le foie, puis dans les reins, avant d'être pleinement active. Il est donc essentiel que le foie et les reins fonctionnent correctement.

Dans certaines situations à risque de carence en vitamine D, des suppléments sont conseillés. Il s'agit par exemple des nourrissons uniquement allaités au sein, des enfants de moins de 3 ans avec une peau foncée, des enfants traités par médicaments contre l'épilepsie et des personnes âgées surtout si elles vivent en institution.

Que peut faire votre médecin ?

Il est important que votre médecin généraliste détermine d'abord la cause de l'hypocalcémie. Les légères plaintes associées à une carence en calcium peuvent être soulagées par des médicaments, par exemple du carbonate de calcium. Parfois, un traitement à l'hôpital est nécessaire (via une perfusion directement dans le sang). L'administration de calcium est souvent complétée par de la vitamine D.

Discutez toujours de l'apport de calcium et de vitamine D avec votre médecin.

Si la carence en calcium est due à un fonctionnement anormal des glandes parathyroïdes, vous serez orienté vers un spécialiste (endocrinologue).

Rédaction le 26 juillet 2019.

Dernière mise à jour le 26 juillet 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/carence-en-calcium-carence-en-vitamine-d-et-parathyroides-paresseuses-hypoparathyroidie>



Liens Utiles

- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- La pyramide alimentaire
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>

Sources

- Recommandations alimentaires pour la population belge adulte
https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_9284_fbdg_vweb_0.pdf
- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00501>
- Vitamine D et dérivés
<https://www.cbip.be/fr/chapters/15?frag=13664>
- Recommandations nutritionnelles pour la Belgique
https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_9284_fbdg_vweb_0.pdf