

# BULLETIN D'INFORMATION

Calcium et vitamine D : les fondamentaux de la prévention et du traitement de l'ostéoporose.



Harvard Medical  
School

**Éditeur médical :**  
David M. Slovik, MD,  
endocrinologue,  
Hôpital  
Massachusetts  
General, directeur  
général de la division  
d'endocrinologie de  
l'hôpital Newton-  
Wellesley et  
professeur agrégé  
en médecine à la  
Harvard Medical  
School

**Rédactrice en chef :**  
Anne Underwood



Date de diffusion  
2021



Type de contenu  
GUIDE DE PRATIQUE  
CLINIQUE



Nombre de pages  
57



Temps de lecture  
2 MIN

## OSTÉOPOROSE 2020 : GUIDE POUR LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT, FACULTÉ DE MÉDECINE DE L'UNIVERSITÉ HARVARD

Le calcium et la vitamine D sont depuis longtemps reconnus comme essentiels pour la bonne santé des os, de même que pour plusieurs fonctions importantes de l'organisme. Le calcium contribue à la formation d'os solides. La vitamine D aide les intestins à absorber le calcium dans la circulation sanguine afin qu'il soit transporté jusqu'aux os, muscles et autres tissus de l'organisme.

Si vous êtes dans la cinquantaine ou plus, visez un apport de 1 200 mg de calcium et de 800 à 1 000 UI de vitamine D par jour. Demandez conseil à votre médecin si vous ne comprenez pas bien les messages mixtes que vous recevez de la part des médias.

Le carbonate de calcium a besoin d'acide gastrique pour être absorbé, c'est pourquoi il est préférable de prendre ce produit avec de la nourriture. La plupart des gens tolèrent bien le carbonate de calcium. Certaines personnes se plaignent toutefois d'une légère constipation ou de ballonnements.

Les suppléments de citrate de calcium en comprimés sont plus facilement absorbés que le carbonate de calcium. Ils peuvent être pris à jeun et sont plus facilement absorbés par les personnes qui prennent un médicament antiacide pour réduire les brûlures d'estomac. Par contre, le citrate de calcium ne contenant que 21 % de calcium, il vous faudra probablement prendre plus d'un comprimé pour répondre à vos besoins quotidiens.

La plupart des multivitamines contiennent 400, 1 000 ou 2 000 UI de vitamine D. La dose la plus populaire est 1 000 UI.

**Tableau 1 :**  
Apports quotidiens recommandés en calcium et en vitamine D chez les adultes

SEXE/ÂGE	CALCIUM	VITAMINE D
<b>Femmes</b>		
19 à 50	1 000 mg	600 UI
51 à 70	1 200 mg	600 UI
71 et plus	1 200 mg	800 UI
<b>Hommes</b>		
19 à 50	1 000 mg	600 UI
51 à 70	1 000 mg	600 UI
71 et plus	1 200 mg	800 UI

C'est la Health and Medicine Division of the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (anciennement l'Institute of Medicine) qui établit les apports alimentaires recommandés pour divers nutriments, y compris le calcium et la vitamine D. Ses recommandations pour la vitamine D sont toutefois inférieures à celles de la National Osteoporosis Foundation, énumérées dans le tableau 4 de la page 26.

Source : Health and Medicine Division of the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (anciennement l'Institute of Medicine).

# NEWSLETTER

Calcium and vitamin D: The basics of osteoporosis prevention and treatment



Harvard Medical  
School

**Medical Editor:**  
David M. Slovik, MD  
Endocrinologist,  
Massachusetts  
General Hospital  
Chief, Division of  
Endocrinology,  
Newton-Wellesley  
Hospital  
Associate Professor  
of Medicine, Harvard  
Medical School

**Executive Editor**  
Anne Underwood

## 2020 OSTEOPOROSIS, A GUIDE TO PREVENTION AND TREATMENT, HARVARD MEDICAL SCHOOL

Calcium and vitamin D have long been recognized as essential to bone health, as well as other important functions in the body. Calcium provides the building material for strong bones. Vitamin D helps your intestines absorb calcium into the bloodstream, which delivers it to your bones, muscles, and other body issues.

If you are in your 50s or older, aim for 1,200 mg of calcium and 800 to 1,000 IU of vitamin D per day. And ask your doctor for advice if you are confused about mixed messages from the media.

Because calcium carbonate requires stomach acid for absorption, it's best to take this product with food. Most people tolerate calcium carbonate well. However, some people complain of mild constipation or feeling bloated.

Calcium citrate. These products are absorbed more easily than calcium carbonate. They can be taken on an

empty stomach and are more readily absorbed by people who are taking an acid-reducing heartburn medication. But because calcium citrate is only 21% calcium, you may need to take more tablets to get your daily requirement.

Most multivitamins contain 400, 1,000, or 2,000 IU of vitamin D, but 1,000 IU is the most popular dosage.

**Table 1:**  
Recommended daily calcium and vitamin D intake in adults

SEX/AGE	CALCIUM	VITAMIN D
<b>Women</b>		
19 to 50	1,000 mg	600 IU
51 to 70	1,200 mg	600 IU
71 and older	1,200 mg	800 IU
<b>Men</b>		
19 to 50	1,000 mg	600 IU
51 to 70	1,000 mg	600 IU
71 and older	1,200 mg	800 IU

The Health and Medicine Division of the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (formerly the Institute of Medicine) establishes Recommended Dietary Allowances (RDAs) for various nutrients, including calcium and vitamin D. However, its recommendations for vitamin D are lower than those of the National Osteoporosis Foundation, which are listed in Table 4, page 26.  
Source: Health and Medicine Division of the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (formerly the Institute of Medicine).



Release date  
2021



Type of content

CLINICAL PRACTICE  
GUIDELINES



Number of pages  
57



Time to read  
2 MIN

**Pour plus d'informations ou avoir une copie originale, veuillez communiquer avec :**  
**For more information or to get a copy of this article, please contact:**

Nom du conseiller /  
Representative's name:

Numéro de téléphone / Phone:

Courriel / Email: