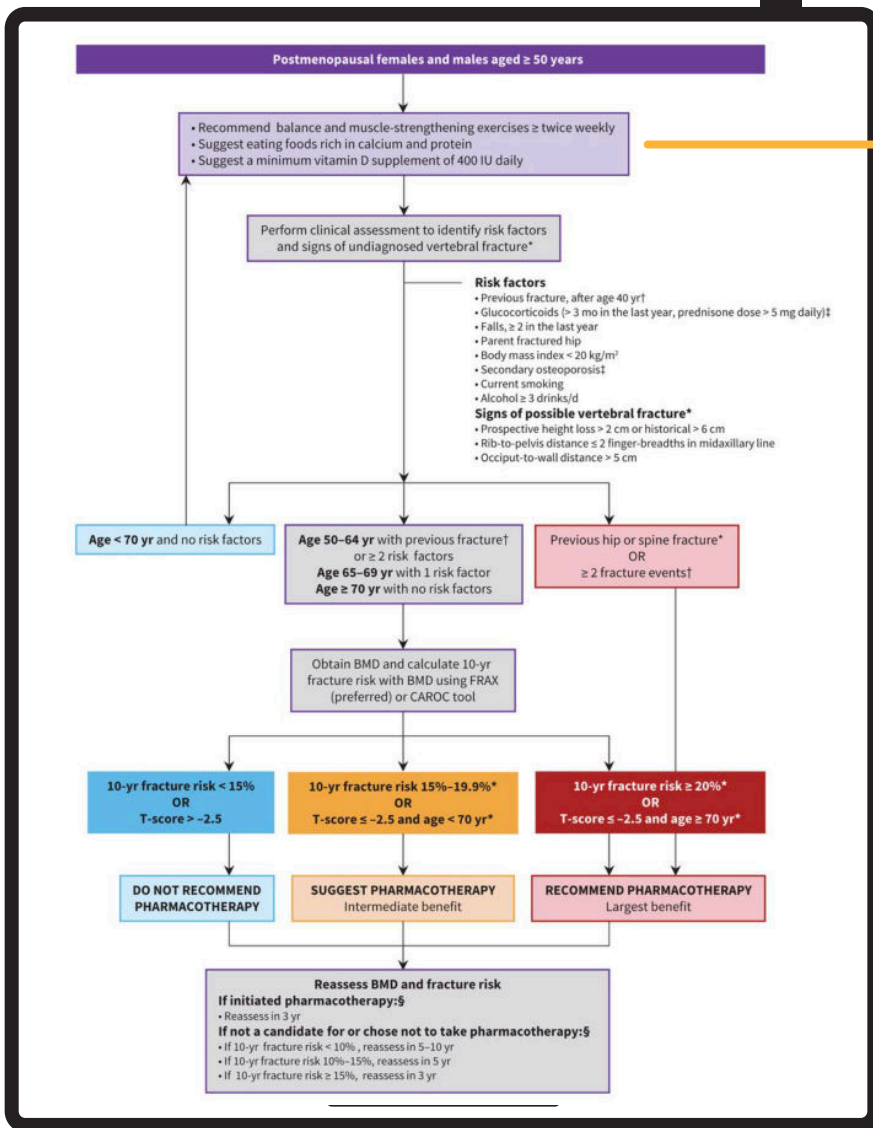


Mise à jour 2023 de la ligne directrice de pratique clinique pour la gestion de l'ostéoporose et la prévention des fractures au Canada

1



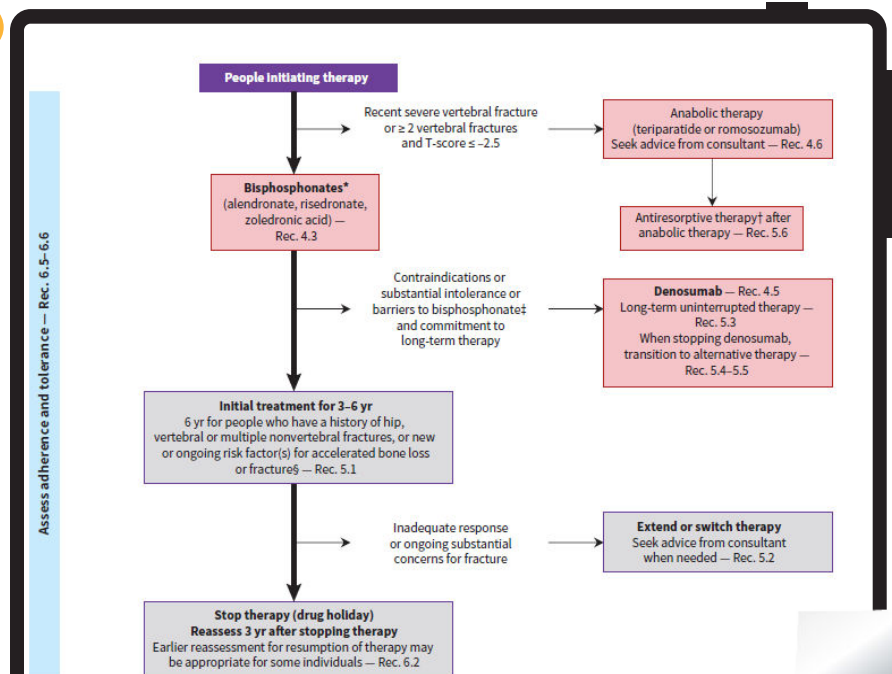
La recommandation de calcium selon l'âge :

- 19 à 50 H et F = 1 000 mg / jour
- Femme : 51 ans et + = 1 200 mg / jour
- Homme : 51 à 70 ans = 1 000 mg / jour ; +70 ans = 1 200 mg / jour

Le pourcentage de femmes et d'hommes canadiens ayant des apports en calcium dans leur alimentation égaux ou supérieurs à la RJR est le suivant : Calcium provenant uniquement de la nourriture.

- Femme : 51-70 ans, 8 % ; >70 ans, 5 %
- Homme : 51-70 ans, 14 % ; >70 ans, 10 %

2



RJR= recommandation journalière recommandée
CMAJ 2023 October 10,195:E1333-48. doi: 10.1503/cmaj.221647



En sachant que nos Canadiens ne consomment pas assez de calcium de façon alimentaire, que peut-on faire ? (*)

Une solution mcal : Vos patients ont-ils besoin d'un supplément de calcium ?

3

Si OUI

Vos patients souffrent-ils D'ACHLORHYDRIE due au vieillissement, IPP ou anti-H2 ?



Si NON

FÉLICITEZ-LES de prendre soin de leur santé en adoptant les bonnes habitudes de vie.

Si OUI

LE CITRATE DE CALCIUM

voici les options qui peuvent être proposées à vos patients



mcal citrate liquide

calcium 500 mg
vitamine D 1000 ou sans
Couvert par la RAMQ VA138

15 mL = 500 mg calcium élémentaire

Patients ciblés pour citrate

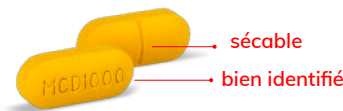
- Prise d'IPP¹
- Prise d'antiacides¹
- Constipation²
- Personnes âgées/achlorhydrie³
- Dysphagie
- Polymédication
- Malabsorption⁴
- Lithiase rénale⁵
- Chirurgie bariatrique⁶

Si NON

LE CARBONATE DE CALCIUM

voici les options qui peuvent être proposées à vos patients

En comprimé à avaler
mcal D1000



calcium 500 mg
Avec ou sans vitamine D
Couvert par la RAMQ

En comprimé à croquer
mcal D1000 à croquer



calcium 500 mg
Avec ou sans vitamine D 1000 ou D 400
Couvert par la RAMQ

La consommation de calcium chez nos canadiens de plus de 30 ans est de seulement :

Femmes :
600 à 700 mg / jour

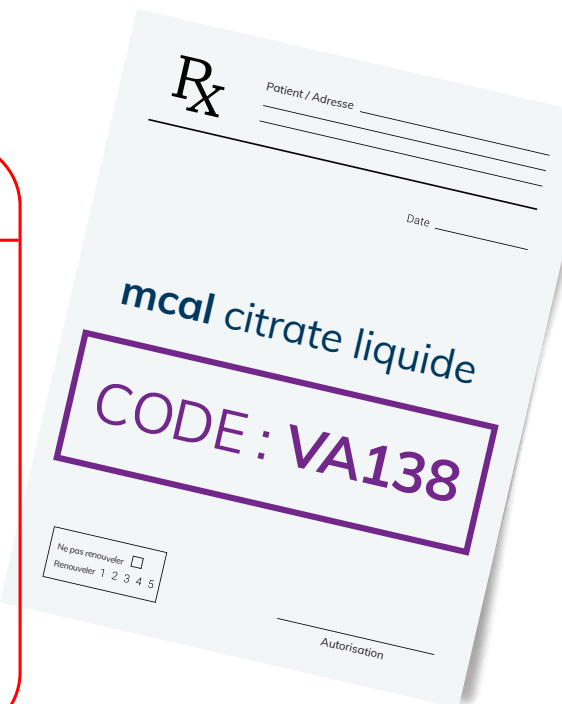
Hommes :
700 à 800 mg / jour

Donc le recours à une supplémentation est nécessaire !

Cliquez ou scannez :



Am J Clin Nutr. 2021 Sep 1;114(3):1131-1140



*Am J Clin Nutr. 2021 Sep 1;114(3):1131-1140

LE CITRATE DE CALCIUM LIQUIDE LE PLUS PRESCRIT AU CANADA*

Écoutez nos balados et pour plus d'information.

mcal Le calcium sous toutes ses formes

