



CENTRE BORIEL - VIN

Alimentation et Calcium (Thyroïde et Reins)

Le Calcium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il intervient dans la structuration de la membrane cellulaire et l'équilibre des fonctions musculaires et neurologiques; participe à la coagulation; au métabolisme enzymatique et énergétique.

Les Cellules C de la Thyroïde produisent la Calcitonine, et les glandes parathyroïdiennes produisent la parathormone (PTH). Ces hormones participent à la régulation du taux de Calcium sanguin par des actions spécifiques sur

- les os par variation de la libération du calcium osseux dans le sang (protection +/- contre l'ostéoporose)
- les reins (excrétions ou rétention variable du calcium)
- l'intestin

Une **Hypercalcémie** => **TROP de Calcium**, peut provoquer: fatigue, soif, calculs rénaux...

Les cristaux de calcium sanguin en excès peuvent se déposer dans les vaisseaux et perturber le fonctionnement des organes, et plus spécifiquement des reins qui les concentrent pour les éliminer par les urines.

La cause la plus fréquente est l'hyperactivité des parathyroïdes (plusieurs causes possibles). Les traitements sont liés à la dilution (hyperhydratation), ou la chirurgie (ablation des glandes incriminées)

NB: La régulation de l'hypercalcémie est un axe important de la prise en charge des calculs rénaux. En cas de déséquilibre sur le moyen/long terme, cela peut engendrer une insuffisance rénale progressive et des troubles cardio-vasculaires associés.

Conseils alimentaires en cas d'Hypercalcémie :

- Boire beaucoup pour diluer le calcium sanguin et protéger les reins (si la fonction rénale est préservée)
- Limiter les aliments et les eaux riches en Calcium, surtout s'ils induisent l'accumulation d'autres cristaux dans les reins (ex: sels minéraux pour les eaux très minérales, acide urique pour les crustacés et les produits laitiers)
- Apport en phosphate sous forme de compléments alimentaires (équilibre inverse entre calcium et phosphate dans le sang => plus les taux de calcium augmentent, plus les taux de phosphate diminuent; et inversement)
- NB: en cas d'insuffisance rénale, la régulation est plus complexe, et peut impliquer la dialyse ou une prise en charge médicamenteuse spécifique. Consultez votre médecin traitant.

Une **Hypocalcémie** => **INSUFFISANCE de Calcium** , peut provoquer des crampes, des crises d'anxiété et /ou de tétanie, des sensations de picotements des extrémités..

Les causes la plus fréquente sont des carences en vit D ou une insuffisance des hormones parathyroïdiennes (PTH); post chirurgicale, ou génétique.

Le Corps aura tendance à réguler ce manque de Calcium sanguin en allant puiser dans les réserves osseuses, provoquant une ostéopénie.

Les traitements sont liés à la correction des carences (supplémentation en vit D, Calcium, et parfois Hormone parathyroïdienne recombinante, prescrite par votre médecin traitant en fonction des taux de Calcium, de phosphate et de PTH sanguin)

Conseils alimentaires en cas d'Hypocalcémie :

- supplémentation en Calcium et Vit D avec des compléments alimentaires spécifiques.
Les apports en calcium et vit D, comme ceux des autres minéraux essentiels, sont plus longs à corriger sous forme alimentaire exclusive.
- augmenter les apports en produits laitiers => de préférence naturels et fermentés afin d'améliorer la digestibilité et l'assimilation du calcium (fromages , yahourts naturels)
- eaux riches en calcium (ex: hépar, contrex)
- légumineuses (ex: haricots rouges, pois blancs, pois chiche...)
- fruits secs oléagineux (ex: graines de chia et de lin, amandes, noix...)
- poissons et fruits de mer
- légumes verts (ex: épinards, mache, cresson, chou frisé...)