



Régime hyperprotéiné et fuite calcique

On dit souvent qu'un régime alimentaire très riche en protéines augmente l'excrétion urinaire du calcium, ce qui aboutirait à une hypercalciurie accrue. Qu'en est-il exactement ?

Mise au point :

Les aliments dits « **acides** » sont des aliments qui, après métabolisme dans l'organisme, provoquent une acidité (due aux phosphates et aux sulfates produits). L'os se « sacrifie » alors pour **neutraliser** cette acidité en libérant du calcium, avec comme conséquence une **hypercalcémie** puis une **hypercalciurie**.

Les aliments susceptibles de générer une telle acidité sont principalement :

- le poisson et la viande,
- les fromages,
- les produits céréaliers.

En revanche, le **lait et les produits laitiers** (hors fromages) ont un **faible pouvoir acidifiant**. Le calcium qu'ils apportent est suffisamment abondant pour neutraliser cette acidité. Plus encore, les **fruits et les légumes** ont le pouvoir de contrer cette acidité. Très riches en **potassium**, ils permettent de rétablir le pH. Les **bicarbonates** réduisent également cette acidité et rétablissent l'excrétion urinaire calcique à un niveau normal.

En pratique

Une perte de poids induite par un régime amaigrissant est associée à une augmentation de la résorption osseuse. Cependant, les régimes **hyperprotéinés** à base de **protéines de lait**, riches en calcium minimisent le turnover global. Ces régimes ont même des effets favorables sur la densité osseuse car ils augmentent l'absorption intestinale du calcium. Ceci permet d'avancer l'hypothèse selon laquelle un régime riche en protéines et en calcium réduirait la résorption osseuse durant la phase de perte de poids.

Que conseiller ?

Les **produits Insudiet** sont pour la plupart à base de protéines de lait, donc pauvres en acides aminés soufrés. Leurs effets acidifiant et leurs effets sur l'excrétion calcique sont donc très modérés. Néanmoins, par mesure de précaution, on peut recommander une augmentation de la consommation des légumes ou des fruits, une augmentation des apports en **calcium (à 1.8g/j)**, en potassium (**Insu K**) ou en bicarbonates (**Donat Mg**). Ces recommandations



diététiques contribuent également à lutter contre les risques de lithiases calciques et contre l'ostéoporose.