

Le calcium atténue les manifestations du syndrome prémenstruel



Karin Wehrmüller et Alexandra Schmid,
Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP),
Station fédérale de recherches en
production animale et laitière, Berne

Le calcium contenu dans le lait et les laitages peut atténuer des symptômes du syndrome prémenstruel (SPM) et, pris conjointement avec de la vitamine D, il diminue la prédisposition au SPM.

Jusqu'à 90% des femmes souffrent pendant la phase de reproduction de troubles psychiques et/ou physiques avant le début de leurs règles. Pour la plupart, il ne s'agit

que de quelques manifestations bénignes. De 8 à 20% des femmes sont cependant si fortement touchées que leur qualité de vie en est affectée. Ces femmes correspondent à la définition clinique du SPM.

Différents symptômes

Le SPM est un ensemble de symptômes cycliques récurrents liés aux modifications hormonales survenant pendant les règles, et qui varient d'une femme à l'autre. Plus de 150 troubles différents au niveau émotionnel, physique et comportemental ont été décrits, dont les plus fréquents sont un état dépressif, des sautes d'humeur, des ballonnements, des douleurs abdominales, des maux de tête, des nausées, un malaise général, une tendance à la rétention d'eau et le besoin d'ingérer des hydrates de carbone.

Le calcium et la vitamine D ont un effet positif

Il a pu être démontré ces dernières années que divers micronutriments ont une influence sur les symptômes liés au cycle menstruel féminin. Le calcium et la vitamine D, notamment, ont un effet positif. Etant donné qu'au cours du cycle menstruel, les taux de calcium et de vitamine D varient en fonction des changements du taux d'œstrogène, et comme les symptômes de l'hypocalcémie sont fort proches de ceux du SPM, l'effet favorable de ces deux micronutriments n'est pas surprenant.

Attention au chocolat et à l'alcool

Une très forte consommation de chocolat et d'alcool peut aggraver les symptômes.

Une étude a montré que les femmes jeunes consommant peu de lait et de laitages, et donc absorbant peu de calcium, souffrent davantage du SPM que celles qui en consomment beaucoup. Chez ces femmes, une consommation accrue de lait réduisait la gravité des symptômes. Dans une autre étude, les probantes reçurent tous les jours, pendant trois cycles, soit 1200 mg de calcium sous forme de carbonate de calcium, soit un placebo. Résultats: au troisième cycle, une réduction de 48% des symptômes put être enregistrée (contre 30% chez les femmes ayant été traitées avec un placebo). Diverses autres études de supplémentation calcique (de 1000 à 1336 mg/jour) ont confirmé que le calcium diminue de manière significative la prédisposition au SPM ainsi que le degré de gravité des symptômes. Une étude de cas intégrée, contrôlée, publiée récemment, a analysé l'effet préventif de l'absorption à hautes doses de calcium ou de vitamine D chez des femmes jusqu'alors exemptes de symptômes. Les résultats obtenus sont prometteurs: les femmes qui absorbaient beaucoup de calcium (1200 mg/jour) et de vitamine D (400 UI/jour) risquaient nettement moins de développer un SPM.

La règle de trois

2 à 3 portions journalières de lait et de laitages suffisaient déjà pour réduire le risque de SPM de 30 à 40%, l'effet étant particulièrement marqué chez les femmes en surcharge pondérale (IMC > 25). Un effet préventif des produits laitiers n'est malheureusement pas apparu chez les femmes normopondérées. A noter que l'étude précitée n'a pas pu prouver d'effet comparable pour des suppléments en calcium, en raison du dosage trop faible.

Les résultats de ces études sont une raison supplémentaire de conseiller vivement aux femmes de consommer du lait et des laitages dans le cadre des recommandations pour une alimentation saine.

Sources:

Bertone-Johnson E.R., Hankinson S.E., Bendich A., Johnson S.R., Willet W.C., Manson J.E. Calcium and Vitamin D Intake and Risk of Incident Premenstrual Syndrome. Arch Intern Med 165, 1246-1252, 2005.
Derman O., Kanur N.Ö., Tokur T.E., Kutluk T. Premenstrual Syndrome and Associated Symptoms in Adolescent Girls. Eur J Obst & Gynec 116, 201-206, 2004.
Thys-Jacobs S., Starkey P., Bernstein D., Tian J. Calcium Carbonate and the Premenstrual Syndrome: Effects on Premenstrual and Menstrual Symptoms. Am J Obst & Gynec 179, 444-452, 1998.
Thys-Jacobs S. Micronutrients and the Premenstrual Syndrome: The Case for Calcium. J Am Coll Nutr 19(2), 220-227, 2000.

