

Apports calciques recommandés en fonction de l'âge*

Population	Apport en calcium quotidien optimum (mg)
■ Nourrissons :	
naissance → 6 mois	400
6 mois → 1 an	600
■ Enfants :	
1 → 5 ans	800
6 → 10 ans	800 → 1 200
■ Adolescents-adultes :	
11 → 24 ans	1 200 → 1 500
■ Femmes :	
25 → 50 ans	1 000
grossesse - allaitement	1 200 - 1 500
50 → 60 ans (ménopause)	
- avec THS	1 000
- sans THS	1 500
après 65 ans	1 500
■ Hommes :	
25 → 65 ans	1 000
après 65 ans	1 500
<i>THS : Traitement Hormonal Substitutif</i>	

* D'après la conférence de consensus du NIH (National Institute of Health, 1994).

Calcul de vos apports calciques quotidiens

Afin de vous permettre de calculer vos apports calciques quotidiens (quantité de calcium alimentaire par jour), nous vous proposons :

- dans un premier temps, de prendre connaissance du tableau d'équivalences calciques ci-dessous ;
- dans un second temps, de remplir chaque case du

tableau correspondant à vos apports calciques quotidiens (cf. Annexe 2 bis).

■ **Référence :**

- Fardellone P., Sebert J.L. et al., service de Rhumatologie, Amiens.

Tableau d'équivalences calciques

Les valeurs sont données en milligrammes (mg) de calcium pour une portion moyenne, dont le poids (avant cuisson) ou le volume est indiqué entre parenthèses.

Une grosse portion = une portion moyenne x 1,5

Une petite portion = une portion moyenne x 0,5

1. Lait : 1 verre (100 ml) = 1 tasse 1 bol = 3 verres	120 mg	15. 1 Fruit (150 g)	25 mg*
2. 1 yaourt (125 g) = 1 crème dessert	150 mg	16 et 17. Chocolat :	
3. Fromage blanc (100 g) = 1 pot individuel	95 mg*	1 barre de chocolat au lait ou blanc (20 g)	43 mg
4. Petit suisse : petit modèle grand modèle	28 mg 56 mg	1 barre de chocolat noir (20 g)	13 mg
5. Fromage à pâte cuite (30 g)	263 mg*	1 tablette de chocolat au lait ou blanc (100 g)	214 mg
6. Fromage à pâte molle (30 g)	120 mg*	1 tablette de chocolat noir (100 g)	63 mg
7. Viande et poisson (120 g)	15 mg*	18. Eau du robinet (100 ml) = 1 verre	9 mg
8. 1 œuf	28 mg	19. Eau minérale, pour un verre (100 ml) :	
9. Pommes de terre (200 g)	20 mg	Badoit	22 mg
10. Frites (160 g)	96 mg	Evian	8 mg
11. Pâtes (50 g) = semoule	10 mg	Contrexeville	46 mg
12. Légumes secs (75 g)	53 mg*	Perrier	14 mg
13. Légumes verts (200 g)	94 mg*	Vichy Saint-Yorre	8 mg
14. Pain : 1 ficelle (100 g) 1 baguette (200 g) 1 biscotte (10 g)	25 mg 50 mg 4 mg	Vittel Hépar	55 mg
		Vittel Grande Source	20 mg*
		autre ou non précisée	10 mg*
		20. Autres boissons :	
		1 verre de vin, bière, cidre, jus de fruit	7 mg*

* Représente la moyenne de plusieurs aliments du même groupe.

Vos apports calciques quotidiens

Ce questionnaire a pour but d'estimer la quantité de calcium qu'apporte votre alimentation

<p>1. Buvez-vous du lait tous les jours? <i>Si oui, combien en buvez-vous par jour?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de verres <input type="text"/> - nombre de tasses <input type="text"/> - nombre de bols <input type="text"/> <p><i>Si non, combien en buvez-vous par semaine?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de verres <input type="text"/> - nombre de tasses <input type="text"/> - nombre de bols <input type="text"/> <p>2. Mangez-vous des yaourts ou des crèmes dessert? <i>Si oui, combien par semaine?</i> <input type="text"/></p> <p>3. Mangez-vous du fromage blanc? <i>Si oui :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combien de pots de 100 g par semaine? <input type="text"/> - combien de pots de 500 g par semaine? <input type="text"/> - combien de pots d'1 kg par semaine? <input type="text"/> <p>4. Mangez-vous des petits-suisses? <i>Si oui :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combien de "petit modèle" par semaine? <input type="text"/> - combien de "grand modèle" par semaine? <input type="text"/> <p>5. Mangez-vous du gruyère, édam, gouda ou un autre fromage à pâte cuite? <i>Si oui :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combien de fois par semaine? <input type="text"/> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>6. Mangez-vous du camembert, brie, chèvre, etc., ou un autre fromage à pâte molle? <i>Si oui :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - combien en mangez-vous de fois par semaine? <input type="text"/> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>7. Mangez-vous de la viande ou du poisson (jambon, charcuterie compris) tous les jours? <i>Si oui, combien de fois par jour?</i> <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p><i>Si non, combien de fois par semaine?</i> <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>8. Combien d'œufs mangez-vous en moyenne par semaine? <input type="text"/></p> <p>9. Combien de fois mangez-vous de pommes de terre (vapeur, à l'eau, etc.) par semaine? <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>10. Combien de fois mangez-vous des frites par semaine? <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses 	<p>11. Combien de fois mangez-vous des pâtes ou de la semoule par semaine? <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>12. Combien de fois mangez-vous des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.) par semaine? <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>13. Combien de fois mangez-vous des légumes verts (potages compris) par semaine? <input type="text"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - vos portions sont-elles : <input type="checkbox"/> petites <input type="checkbox"/> moyennes <input type="checkbox"/> grosses <p>14. Combien mangez-vous de pain en moyenne par jour?</p> <ul style="list-style-type: none"> - quantité de ficelle par jour <input type="text"/> - quantité de baguette par jour <input type="text"/> - nombre de biscottes par jour <input type="text"/> <p>15. Combien mangez-vous de fruits par semaine? <input type="text"/></p> <p>16. Mangez-vous du chocolat au lait (ou blanc) dans la semaine? <i>Si oui :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de barres par semaine <input type="text"/> - nombre de tablettes par semaine <input type="text"/> <p>17. Mangez-vous du chocolat noir dans la semaine? <i>Si oui, combien en mangez-vous par semaine?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de barres par semaine <input type="text"/> - nombre de tablettes par semaine <input type="text"/> <p>18. Combien buvez-vous d'eau du robinet par jour?</p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de verres par jour <input type="text"/> - nombre de litres par jour <input type="text"/> <p>19. Buvez-vous de l'eau minérale? <i>Si oui :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nombre de verres par jour <input type="text"/> - nombre de litres par jour <input type="text"/> <p><i>Laquelle buvez-vous le plus souvent?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Badoit <input type="checkbox"/> Contrex <input type="checkbox"/> Evian <input type="checkbox"/> Perrier <input type="checkbox"/> Vichy <input type="checkbox"/> Vittel Grande Source <input type="checkbox"/> Vittel Hépar <input type="checkbox"/> autre <p>20. Buvez-vous chaque jour : vin, bière, cidre, ou jus de fruits? <i>- Si oui, nombre de verres par jour</i> <input type="text"/></p>	<p style="text-align: center;">Teneur en calcium journalière</p> <p>1 : <input type="text"/></p> <p>2 : <input type="text"/></p> <p>3 : <input type="text"/></p> <p>4 : <input type="text"/></p> <p>5 : <input type="text"/></p> <p>6 : <input type="text"/></p> <p>7 : <input type="text"/></p> <p>8 : <input type="text"/></p> <p>9 : <input type="text"/></p> <p>10 : <input type="text"/></p> <p>11 : <input type="text"/></p> <p>12 : <input type="text"/></p> <p>13 : <input type="text"/></p> <p>14 : <input type="text"/></p> <p>15 : <input type="text"/></p> <p>16 : <input type="text"/></p> <p>17 : <input type="text"/></p> <p>18 : <input type="text"/></p> <p>19 : <input type="text"/></p> <p>20 : <input type="text"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Ration calcique journalière TOTAL</p> <p style="text-align: center;"><input type="text"/></p>
--	--	--

La portion de produit laitier : exemples d'équivalences calcium-calories*

Aliments	Quantité d'aliment apportant 200 mg de calcium	Calories correspondantes (calories)
■ Lait de vache - <i>liquide</i> : entier demi-écrémé écrémé enrichi en calcium - <i>en poudre</i> : entier demi-écrémé écrémé - <i>concentré</i> :	180 ml (1 verre) 180 ml (1 verre) 180 ml (1 verre) 140 ml 3 c. à soupe pleines (20 g) 3 c. à soupe pleines (20 g) 3 c. à soupe pleines (20 g) 5 c. à soupe pleines (80 ml)	115 80 60 70 100 90 70 variable en fonction de la teneur en sucre
■ Lait de chèvre ■ Lait de brebis 110 ml	170 ml 110	90
■ Boisson à base de soja ■ Boisson à base de soja enrichie en calcium	260 ml à 1 l 160 ml	130 à 370 70
■ Yaourt : 0 % MG nature nature sucré aromatisé ou aux fruits ■ Yaourt à boire	1 pot à 1,5 pot (125 g) (variable en fonction des marques) 200 ml	50 70 110 130 160 à 200
■ Fromage blanc : 0 % MG 20 % MGou 40 % MG 2 pots de 100 g	200 g 150 220	100
■ Petits-suisses : - nature à 20 % MG à 30 % MG à 40 % MG - aux fruits à 30 % MG	3 pots de 60 g 3 pots de 60 g 3 pots de 60 g 4 pots de 60 g	155 185 240 280 à 335
■ Crèmes dessert ■ Mousses au chocolat ■ Liégeois ■ Flans	2 pots 3 pots 2 pots 2 pots	300 350 300 200
■ Dessert au soja ■ Dessert au soja enrichi en calcium	10 à 13 pots (1 300 g) 1,5 à 2 pots (180 g)	780 155

* Service diététique Groupe Hospitalier Cochin.

La portion de produit laitier : exemples d'équivalences calcium-calories pour les fromages*

Fromages	Quantité d'aliment apportant 200 mg de calcium	Calories correspondantes (calories)
■ Beaufort, emmenthal, gruyère, cantal, comté, gouda, etc.	20 g	65 à 80
■ Morbier, saint-paulin, Bombel, Babybel, maroilles, cheddar, reblochon, etc.	30 g**	100 à 150
■ Pont-l'Évêque, roquefort, Rouy, bleu, feta, saint-nectaire, munster, etc.	40 g	100 à 180
■ Tome, camembert	50 g	160
■ Coulommiers, carré de l'Est	80 g	245
■ Brie	170 g	560
■ Chèvre : - frais - sec	100 g 450	160
■ Crème de gruyère à 50 % MG	3 portions	145
■ Fromage fondu à 70 % MG	6 à 10 portions	430 à 680
■ Fromage à tartiner allégé à 20 % MG	2 portions	70
■ Fromage à pâte ferme allégé à 20 % MG	30 g	60
■ Camembert à 20 à 30 % MG	80 g	160

* Service diététique Groupe Hospitalier Cochin.

** 30 g correspondent à 1 portion individuelle du commerce.

Choix des principales eaux minérales riches en calcium et peu salées*

Eaux minérales	Quantité de calcium par litre	Quantité de sodium par litre (sel)
■ Hépar	555 mg	14 mg
■ Contrex	486 mg	9,1 mg
■ Vittel	202 mg	4,7 mg
■ Salvétat	253 mg	7 mg
■ Perrier	147 mg	9 mg
■ Talians	596 mg	7 mg
■ Courmayeur	517 mg	1 mg
■ Taillefine	250 mg	6 mg
■ Wattwiller	222 mg	3,7 mg

* Liste non exhaustive.

Conseils alimentaires

Règles générales d'hygiène alimentaire

- Faire au moins 3 repas par jour, sans négliger le petit déjeuner, sans sauter de repas ni grignoter.
- Boire suffisamment au cours de la journée (environ 1,5 litre d'eau par jour).
- Éviter l'excès de sel.
- Consommer 4 produits laitiers par jour (calcium).

Une alimentation équilibrée se compose de :

- au petit déjeuner :
 - une boisson (café, thé) ;
 - un produit laitier (lait, yaourt, fromage) ;
 - un produit céréalier (pain, biscottes, céréales, etc.)
 - de la matière grasse (beurre, margarine)
 - éventuellement du sucre, de la confiture ou du miel.
- aux repas principaux :
 - des légumes crus et/ou cuits ;
 - un plat protidique (viande, poisson, œuf, abats ou crustacés) à chaque repas ;
 - des féculents cuits (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs, etc.) et/ou du pain ;
 - 1 portion de produits laitiers à chaque repas ;
 - 1 fruit ;
 - de la matière grasse ;
 - du sucre et des produits sucrés en quantité modérée.
- collation éventuelle : laitage + fruit ou biscuit

Aliments particulièrement riches en sel à éviter ou limiter

- | |
|--|
| ■ Les charcuteries (y compris le jambon), coquillages, crustacés, œufs de poissons, poissons fumés ; |
| ■ les pains, biscottes, céréales pour petit déjeuner, viennoiseries, pâtisseries, biscuits ; |
| ■ les conserves salées (viandes, poissons, volailles, légumes, etc.) cuisinées ou au naturel, les plats cuisinés du commerce, les aliments prêts à l'emploi, les potages et bouillons du commerce, les sauces et condiments du commerce, sel de céleri, sel aux herbes ; |
| ■ tous les biscuits salés, les fruits oléagineux salés pour apéritif, les olives ; |
| ■ beurre salé, demi-sel, allégé, margarine, pâte à tartiner allégée ; |
| ■ eaux gazeuses (sauf celles dont la teneur en sodium est inférieure à 100 mg par litre par exemple : Perrier, Vittel, Salvétat), jus de légumes du commerce ; |
| ■ les fromages ; |
| ■ pastilles Vichy, caramel au beurre salé. |

Exemple de répartition journalière apportant 5 à 8 g de sel (NaCl)

Menu	8 g NaCl \approx 3 280 mg Na (sodium)
■ Petit déjeuner : - lait (200 ml) - sucre - pain (80 g) - beurre doux - confiture	100 mg Na 0 mg Na 520 mg Na 0 mg Na 0 mg Na
■ Déjeuner : - tomate (1 portion) - 2 œufs durs - épinards (1 portion) - mimolette (30 g) - 1 tartelette aux fruits - pain (60 g)	5 mg Na 122 mg Na 125 mg Na 240 mg Na 90 mg Na 390 mg Na
■ Dîner : - chou-fleur (1 portion) - darne de saumon (100 g) - pommes persillées (1 portion) - 2 suisses + sucre - clémentines (2) - pain (60 g)	10 mg Na 36 mg Na 8 mg Na 38 mg Na 1 mg Na 390 mg Na
■ Sel de cuisson et/ou de table 3 g NaCl (environ 3/4 d'une cuillère à café)	

Principaux médicaments contenant du calcium*

Nom du produit	Présentation	Dose de calcium par unité
■ Ca C 1000-Sandoz [®] (gluconolactate)	comprimé effervescent	1 000 mg/comprimé
■ Cacit [®] (acide citrique-carbonate)	comprimé effervescent	1 000 mg ou 500 mg/comprimé
■ Calcibronat [®] (bromo-galactogluconate)	comprimé effervescent	2 g/comprimé
■ Calcidia [®] (carbonate)	granulés pour suspension buvable (sachet)	1 540 mg/sachet
■ Calcidose [®] (carbonate)	poudre pour suspension buvable (sachet)	500 mg/sachet
■ Calciforte [®] (carbonate + chlorure + glucoheptonate + gluconate + lactate + levure)	solution buvable (ampoules) ou poudre (sachet)	500 mg/ampoule ou sachet
■ Calciprat [®] (carbonate)	comprimé à sucer	500/750/1000 mg/comprimé
■ Calcium-Sandoz [®] (gluconolactate + carbonate)	comprimé effervescent ou poudre pour solution buvable	500 mg/comprimé ou sachet
■ Calperos [®] (carbonate)	comprimé à sucer sécable	500 mg/comprimé
■ Calprimum [®] (carbonate)	comprimé à croquer	500 mg/comprimé
■ Caltrate [®] (carbonate)	comprimé enrobé sécable ou comprimé à sucer	600 mg/comprimé sécable ou 500 mg/comprimé à sucer
■ Curasten [®] (glucoheptonate)	solution buvable (ampoules)	550 mg/ampoule
■ Densical [®] (carbonate)	comprimé effervescent ou comprimé à sucer	600 mg/comprimé
■ Eucalcic [®] (carbonate)	suspension buvable (sachet)	1 200 mg/sachet
■ Fixical (carbonate)	comprimé à croquer ou à sucer	500 mg/comprimé
■ Orocal [®] (carbonate)	comprimé à sucer	500 mg/comprimé
■ Ostéocal [®] (carbonate)	comprimé à sucer	500 mg/comprimé
■ Ostram [®] (phosphate)	poudre pour suspension buvable (sachet)	600 mg ou 1 200 mg/sachet
■ Pérical [®] (carbonate)	comprimé à sucer	1000 mg/comprimé

* Liste non exhaustive (Vidal, 2003).

■ Remarques :

Cette liste n'est pas exhaustive, et il existe d'autres formulations contenant du calcium, mais les doses sont en général infinitésimales et insuffisantes pour

compenser une carence vraie. Il en est de même du calcium proposé en oligo-éléments.

Le choix de ces "calciums" dépendra de vos apports alimentaires. Il ne faut donc pas prendre ces médicaments sans avis médical.

Principales vitamines D

Nom du produit*	Type vitamine D	Dose vitamine D par unité
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fluostérol® (solution buvable) ■ Uvédose® (ampoule) ■ Vitamine D3 Bon® (ampoule) 	Vitamine D3 (colécalciférol)	800 UI/dose 100 000 UI/ampoule 200 000 UI/ampoule
<ul style="list-style-type: none"> ■ Stérogyl® (gouttes ou solution buvable 15 "A"/15 "H") ■ Uvestérol® D (solution buvable) ■ Zyma-D2® (gouttes ou ampoules buvables) 	Vitamine D2 (ergocalciférol)	400 UI/goutte ou 600000 UI/ampoule 800 à 1500 UI/dose 300 UI/goutte ou 80000/300000/ampoules
<ul style="list-style-type: none"> ■ Dédrogyl® (solution buvable) 	Calcifédiol monohydraté	5 µg/goutte

* Liste non exhaustive (Vidal, 2003).

Principales associations
calcium + vitamine D

Nom du produit*	Présentation	Dose de calcium et dose de vitamine D par unité
■ Cacit® vitamine D3	sachet (granulés effervescents)	1 000 mg/880 UI par sachet
■ Calcidose® vitamine D	sachet (poudre orale)	500 mg/400 UI par sachet
■ Calciforte® vitamine D3	comprimé à sucer, croquer ou dispersible	500 mg/400 UI par comprimé
■ Calciprat® D3	comprimé à sucer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Calcium-vitamine D3 GNR®	comprimé à sucer ou croquer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Calcium vitamine D3 Sandoz®	comprimé à sucer ou croquer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Calcos® vitamine D3	comprimé à sucer ou croquer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Calperos D3®	comprimé à sucer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Caltrate® vitamine D3	comprimé à sucer ou comprimé pelliculé sécable	500 mg/400 UI par comprimé à sucer ou 600 mg/400 mg par comprimé sécable
■ Densical® vitamine D3	sachet (granulés pour solution buvable) ou comprimé à sucer ou croquer	500 mg/400 UI par sachet
■ Fixical vitamine D3	comprimé à sucer ou croquer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Frubiose vitamine D	solution buvable (ampoules)	129 mg/1000 UI ou 500 mg/ 5000 UI par ampoule
■ Ideos®	comprimé à sucer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Metocalcium®	comprimé à sucer ou croquer	600 mg/400 UI par comprimé
■ Orocal® D3	comprimé à sucer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Osséans® D3	comprimé à sucer ou croquer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Ostéocal® D3	comprimé à sucer	500 mg/400 UI par comprimé
■ Ostram® vitamine D3	poudre pour suspension buvable	1200 mg/800 UI par sachet

*Liste non exhaustive (Vidal, 2003).

■ **Remarques :**

Les médicaments associant le calcium et la vitamine D ne se justifient que si un gramme de calcium médicamenteux/jour est nécessaire.

Si vous n'avez besoin que d'une demi-dose de calcium, il faut prendre la vitamine D à part pour avoir l'apport suffisant (il ne faut donc pas être étonné(e) d'avoir 2 gouttes de vitamine D/jour à prendre par exemple).

Principaux traitements hormonaux : produits disponibles

Estrogènes

■ Estradiol par voie cutanée : gels

• Délidose	1 sachet = 0,5 mg - 1 mg
• Estréva	1 dose = 0,5 mg
• Oestrodose	1 dose = 0,75 mg
• Oestrogel	1 mesure = 1,5 mg

■ Estradiol par voie cutanée : dispositifs trans-dermiques

- 2 patchs par semaine (microgrammes/24 h)

• Dermestril	25	50	100
• Estraderm TTS	25	50	100
• Estradiol GGAM	37,5	50	75 100
• Estrapatch	40	60	80
• Evafilm		50	100
• Menorest	25 37,5	50	100
• Oesclim	25 37,5	50	75
• System		50	
• Thais	25	50	100

- 1 patch par semaine (microgrammes/24 h)

• Climara		50	
• Dermestril Septem	25	50	75
• Femsept		50	75 100
• Thais Sept	25	50	75

■ Estradiol par voie orale

• Estréva	1,5 mg
• Estrofem	1 mg - 2 mg
• Oromone	1 mg - 2 mg
• Progynova (valérate d'estradiol)	1 mg - 2 mg
• Provames	1 mg - 2 mg

■ Estradiol par voie nasale

• Aerodiol	1 pulvérisation = 0,150 mg
------------	----------------------------

■ Estrogènes conjugués

• Prémarin	0,625 mg - 1,25 mg
------------	--------------------

Progestatifs

■ Progestérone

• Estima	100 - 200 mg
• Progestérone Biogaran	100 - 200 mg
• Utrogestan	100 - 200 mg

■ Isomère de la progestérone : dydrogestérone

- | | |
|-------------|-------|
| • Duphaston | 10 mg |
|-------------|-------|

■ Prégnanes et norprégnanes

- | | |
|---------------|--|
| • Colprone | médrogestone 5 mg |
| • Gestoral | acétate de médroxyprogestérone 10 mg |
| • Lutéran | acétate de chlormadinone 2 - 5 - 10 mg |
| • Lutényl | acétate de nomégestrol 5 mg |
| • Surogestone | promégestone 0,125 - 0,250 - 0,500 mg |

■ Acétate de cyprotérone

- | | |
|------------|-------|
| • Androcur | 50 mg |
|------------|-------|

Associations estroprogestatives

■ Associations estroprogestatives séquentielles (avec "règles")

- Comprimés dosés à 1 mg d'estradiol

- | | |
|------------------|--|
| • Avadène 1 mg | estradiol 1 mg + gestodène |
| • Climaston 1/10 | estradiol 1 mg + dydrogestérone |
| • Novofemme | estradiol 1 mg + acétate de noréthistérone |
| • Successia 1 mg | estradiol 1 mg + gestodène |

- Comprimés dosés à 1,5 mg d'estradiol

- | | |
|----------|---|
| • Naemis | estradiol 1,5 mg + acétate de nomégestrol |
|----------|---|

- Comprimés dosés à 2 mg d'estradiol

- | | |
|------------------|--|
| • Avadène 2 mg | estradiol 2 mg + gestodène |
| • Climaston 2/10 | estradiol 2 mg + dydrogestérone |
| • Climène | valérate d'estradiol 2 mg + acétate de cyprotérone |
| • Divina | valérate d'estradiol 2 mg + acétate de médroxyprogestérone |
| • Successia 2 mg | estradiol 2 mg + gestodène |
| • Trisequens | estradiol 2 mg + acétate de noréthistérone |

- Patches hebdomadaires

- | | |
|----------------|---|
| • Femseptcombi | estradiol 50 microgrammes/24 h + lévonorgestrel |
|----------------|---|

■ Associations estroprogestatives combinées continues (sans "règles")

- Comprimés dosés à 1 mg d'estradiol

- | | |
|-----------------|---|
| • Activelle | estradiol 1 mg + acétate de noréthistérone |
| • Climaston 1/5 | estradiol 1 mg + dydrogestérone |
| • Duova 1/2,5 | estradiol 1 mg + acétate de médroxyprogestérone |
| • Duova 1/5 | estradiol 1 mg + acétate de médroxyprogestérone |

- Comprimés dosés à 2 mg d'estradiol

- | | |
|--------------|---|
| • Climodiène | estradiol 2 mg + diénogest |
| • Duova 2/5 | estradiol 2 mg + acétate de médroxyprogestérone |
| • Kliogest | estradiol 2 mg + acétate de noréthistérone |

■ Autre traitement hormonal à action estroprogestative (sans "règles")

- | | |
|----------|------------------------------|
| • Livial | tibolone 1 comprimé = 2,5 mg |
|----------|------------------------------|

Traitement de l'ostéoporose post-ménopausique : alendronate monosodique

<p>■ Nom international : alendronate monosodique</p>
<p>■ Nom commercial : Fosamax® 10 et 70 mg</p>
<p>■ Voie d'administration : <i>per os</i> (voie orale)</p>
<p>■ Posologie habituelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 mg par jour lors du traitement de l'ostéoporose avérée ; - 70 mg 1 fois par semaine lors du traitement de l'ostéoporose avérée ; - 5 mg par jour lors de la prévention de l'ostéoporose.
<p>■ Durée du traitement : au moins 3 ans</p>
<p>■ Informations particulières :</p> <p><i>Le comprimé doit être pris :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - strictement à jeun, une demi-heure avant le petit déjeuner ; - avec un grand verre d'eau du robinet, ou une eau faiblement minéralisée en calcium et en magnésium comme Evian ou Volvic (pas de café ni de jus d'orange) ; - en position : assise ou debout ; - sans s'allonger pendant au moins 30 minutes après la prise du comprimé.
<p>■ N'hésitez pas à avertir votre médecin en cas de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - douleurs à l'estomac ; - douleurs derrière le sternum ; - douleurs du ventre.
<p>■ Remboursement : remboursé par la Sécurité sociale à 65 % dans la seule indication du traitement de l'ostéoporose post-ménopausique avérée avec au moins une fracture ostéoporotique.</p>

Traitement de l'ostéoporose post-ménopausique : étidronate disodique

■ Nom international : étidronate disodique
■ Nom commercial : Didronel® 400 mg
■ Voie d'administration : <i>per os</i> (voie orale)
■ Posologie habituelle : 400 mg par jour pendant 14 jours. Le traitement est ensuite interrompu pendant 2 mois et demi (et remplacé par du calcium et de la vitamine D sauf apports personnels suffisants), puis repris pendant 14 jours. Ce cycle de 14 jours tous les trimestres doit être strictement respecté.
■ Durée du traitement : au moins 3 ans
■ Informations particulières : <i>Le comprimé doit être pris</i> : - 2 heures au moins avant ou après un repas (par exemple à 10 heures du matin) ; - avec un grand verre d'eau ou de jus de fruits ; - en évitant d'ingérer toute nourriture, en particulier celle riche en calcium comme le lait et tout calcium sous forme médicamenteuse.
■ N'hésitez pas à avertir votre médecin en cas de : - nausées ; - diarrhées ; - douleurs du ventre.
■ Remboursement : Remboursé par la Sécurité sociale à 65 % seulement en cas de tassement vertébral préalable.

Traitement de l'ostéoporose post-ménopausique : risédronate monosodique

- **Nom international** : risédronate monosodique
- **Nom commercial** : Actonel® 5 et 35 mg
- **Voie d'administration** : *per os* (voie orale)
- **Posologie habituelle** : 5 mg par jour ou 35 mg 1 fois/semaine
- **Durée du traitement** : au moins 3 ans
- **Informations particulières** :
Le comprimé doit être pris :
 - strictement à jeun, une demi-heure avant le petit déjeuner ou à distance d'un repas (au moins 2 heures avant et 2 heures après) et au moins 30 min avant d'aller se coucher ;
 - avec un grand verre d'eau du robinet ou une eau faiblement minéralisée en calcium et en magnésium ;
 - en position assise ou debout, sans s'allonger au cours des 30 min suivant la prise.
- **N'hésitez pas à avertir votre médecin en cas de** :
 - nausées ;
 - diarrhées ;
 - douleurs du ventre.
- **Remboursement** : remboursé par la Sécurité sociale à 65 % dans la seule indication du traitement de l'ostéoporose post-ménopausique avérée avec au moins une fracture ostéoporotique.

Traitement de l'ostéoporose post-ménopausique : raloxifène

- **Nom international** : raloxifène
- **Nom commercial** : Evista® ou Optruma®
- **Voie d'administration** : *per os* (voie orale)
- **Posologie habituelle** : 60 mg par jour
- **Durée du traitement** : au moins 3 ans
- **Informations particulières** : Il n'y a pas de conditions particulières à la prise du comprimé
- **N'hésitez pas à avertir votre médecin en cas de** :
 - antécédents de phlébite ;
 - de bouffées de chaleur.
- **Remboursement** : remboursé par la Sécurité sociale à 65 % dans la seule thérapeutique suivante : traitement de l'ostéoporose post-ménopausique avérée, avec au moins une fracture ostéoporotique.

Principaux médicaments luttant contre les douleurs (antalgiques)*

Paracétamol
Céfaline Hauth® (+ caféine)
Claradol®
Claradol® caféine (+ caféine)
Dafalgan®
Doliprane®
Dolitabs®
Dolko®
Dolotec®
Efferalgan®
Efferalganodis®
Expandox®
Géluprane®
Panadol®
Paracétamol SKB®
Paralyoc®
Perfalgan®
Théinol® (+ caféine)
Véganine® (+ caféine)

Salicylés (qui contiennent de l'aspirine)
■ Acide acétylsalicylique :
Alka-Seltzer®
Aspégic®
Aspirine du Rhône®
Aspirine pH8®
Aspirine Upsa®
Aspirine Upsa® vitaminée C (+ acide ascorbique)
Aspirine vitamine C Oberlin® (+ acide ascorbique)
Aspirisucré®
Aspro®
Aspro® vitamine C (+ acide ascorbique)
Asproaccel® (+ caféine)
Céphyl (+ caféine)
Claragine®
Détoalgine® (+ glucuronamide + acide ascorbique)
Métaspirine® (+ caféine)
Solupsan®
■ Autres salicylés :
Dolobis®
Salipran®

Paracétamol + Acide acétylsalicylique
Actron® (+ caféine)
Afebryl® (+ acide ascorbique)

* Liste non exhaustive (Vidal, 2003).

Principaux antalgiques contenant un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS)*

■ Acide méfénamique	Ponstyl®
■ Ibuprofène	Advil® Antarène® Brufen® Dolgit® Expanfen® Hémagène Tailleur® Ibutop® Intralgis® Nureflex® Nurofen® Upfen®
■ Kétoprofène	Bi-Profénid® Kétum® Profénid® Topfena® Toprec®
■ Naproxène	Aleve® Apranax® Naprosyne®

*Liste non exhaustive (Vidal, 2003).

Autres antalgiques plus puissants*

■ Codéine et dérivés	
- <i>codéine + acide acétylsalicylique</i>	Compralgyl® Sédaspir® (+ caféine)
- <i>codéine + paracétamol</i>	Algisedal® Claradol codéine® Codoliprane® Dafalgan codéine® Efferalgan codéine® Klipal codéine® Lindilane® Migralgine® (+ caféine) Prontalgine® (+ caféine) Sédarène®
- <i>codéine + paracétamol + acide acétylsalicylique</i>	Novacétol®
- <i>dihydrocodéine</i>	Dicodin® LP
■ Dextropropoxyphène	
- <i>dextropropoxyphène + paracétamol</i>	Algoced® Diadupsan® Dialgirex® Di-Antalvic® Di Dolko® Dioalgo® Propofan® (+ caféine)
■ Floctafénine	Idarac®
■ Néfopam	Acupan®
■ Noramidopyrine	Céfaline-pyrazolé® (+ caféine) Novalgine® Optalidon (+ caféine) Salgydal® (+ paracétamol + codéine)
■ Paracétamol + opium + caféine	Lamaline®
■ Paracétamol + belladone + codéine + caféine	Gélumaline® Suppomaline®
■ Tramadol	Biodalgic® Contramal® Takadol® Topalgic® Trasedal® Zamudol® Zumalgic®
- <i>tramadol + paracétamol</i>	Ixprim® Zaldiar®

* Liste non exhaustive (Nidal, 2003).

Antalgiques très puissants parfois utilisés*

■ Buprénorphine	Temgésic®
■ Morphiniques	
- <i>fentanyl</i>	Actiq® Durogesic®
- <i>hydromorphone</i>	Sophidone®
- <i>morphine</i>	Actiskenan® Kapanol® LP Moscontin® LP Sevredol® Skenan® LP
- <i>oxycodone</i>	Oxycontin® LP
- <i>péthidine</i>	Péthidine Renaudin®
■ Nalbuphine	Nalbuphine Renaudin® Nalbuphine Serb®
■ Pentazocine	Fortal®

* Liste non exhaustive (Nidal, 2003).



Fascicule édité par :
NHA Communication, 3 rue La Boétie, 75008 Paris
Tél. : 01 42 66 46 46 - Fax : 01 42 66 45 45 - E-mail : info@nha.com
Président-Directeur Général : Norbert H. Attali
Directrice de Publicité : Isabelle Perochon
Responsable Fabrication : David Rudel
Rédactrice Graphiste : Pascale Moine
Crédit photographique : ©PhotoDisk, ©Image ideas inc., ©Stockbyte
Impression : Imprimerie de Compiègne,
3, rue Nicéphore Niepce, ZAC de Mercières, B.P. 524, 60205 Compiègne cedex.

