

Le lait, le yogourt et le fromage contre les chutes et les fractures chez les aînés?

Des chercheurs·euses de deux universités australiennes ont examiné si et dans quelle mesure un apport journalier de 1300mg de calcium et de 1,1g de protéines par kilo de poids corporel pourrait réduire le risque de chutes chez les personnes âgées. Après l'intervention, la probabilité de chutes a été significativement réduite de 11% et le risque de fractures a baissé de 33%. Quant aux fractures typiques de la hanche, elles ont diminué de 46%.



Une récente étude contrôlée confirme de manière probante les effets préventifs d'une consommation accrue de lait et de produits laitiers: des chercheurs·euses des universités de Melbourne et de Sydney (Australie) ont examiné si et dans quelle mesure l'apport journalier recommandé de 1300mg de calcium et de 1,1g de protéines par kilo de poids corporel pouvait diminuer le risque de chutes chez les aînés. Pour ce faire, ils ont recruté 7195 personnes dans 60 établissements médico-sociaux de l'agglomération de Melbourne et de la région de Victoria. Si les participant·es avaient d'importants apports de vitamine D, leurs apports protéiques et calciques étaient en dessous des valeurs recommandées.

Parmi ces établissements, 30 ont été sélectionnés au hasard, dans lesquels les résident·es ont reçu plus de lait, de yogourt et de fromage pour atteindre les valeurs recommandées de calcium et de protéines. Ainsi, ils ont absorbé en moyenne 1142mg de calcium par jour et 69g de protéines par jour (1,1g de protéines par kilo de poids corporel). Les 30 établissements de contrôle ont maintenu les rations journalières habituelles, soit en moyenne 700mg de calcium et 58g de protéines par jour (0,9g par kilo de poids corporel).

Après une intervention d'une durée moyenne de 13 mois, la probabilité de chutes avait significativement baissé de 11% et, par conséquent, le risque de fractures de 33%. Les fractures typiques de la hanche, quant à elles, avaient diminué de 46%. Des effets préventifs statistiquement fiables ont déjà été constatés après 3 mois pour les chutes et après 5 mois pour les fractures de la hanche. Aucun effet n'a été constaté sur la mortalité.

Résumé

Les auteur·es ont conclu qu'un meilleur apport de calcium et de protéines grâce à une consommation accrue de produits laitiers est une mesure simple permettant de réduire nettement les chutes et fractures, fréquentes chez les résident·es des établissements médico-sociaux.

Référence

Iuliano S, Poon S, Robbins J, et al. Effect of dietary sources of calcium and protein on hip fractures and falls in older adults in residential care: cluster randomized controlled trial. BMJ 2021

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, février 2022