

## Plus de doute: les protéines du lait réduisent le risque de fractures

Deux nouvelles études de longue durée confirment qu'un apport élevé de protéines en association avec un approvisionnement suffisant en calcium et en vitamine D est un important facteur de la santé osseuse. Le lait joue à cet égard un rôle de premier ordre en tant que source de calcium, de vitamine D et de protéines de valeur.

À en croire les organisations de protection des animaux radicales et les groupes d'intérêts d'orientation végane, l'être humain serait puni de consommer du lait de vache en étant



Des protéines animales pour des os sains.

frappé de diverses maladies et de mort précoce. Le lait, notamment, a été souvent accusé de provoquer des pertes de calcium et même de favoriser l'ostéoporose et les fractures. Cette idée repose sur quelques vieilles études où l'élimination du calcium augmentait lors de consommation accrue de protéines d'origine animale. L'explication prétendument logique avancée est toujours que le calcium en plus ne peut provenir que des os, en raison d'une «suracidification» provoquée par la consommation élevée de protéines d'origine animale.

Cette argumentation ne tient pas compte des études récentes qui prouvent que l'élimination accrue de calcium est indubitablement due à une résorption intestinale du calcium nettement meilleure après une consommation élevée de protéines, et qu'un bon approvisionnement en protéines contribue même à la protection des os. La base scientifique des recommandations préconisant de consommer plus de protéines s'est récemment encore élargie grâce à deux études de longue durée concernant l'influence de la consommation de protéines sur la santé osseuse.

Dans l'*Osteoporotic Fractures in Men (MrOS) Study* menée et dépouillée par un groupe de travail de l'Université du Minnesota (Minneapolis, MN, USA) en collaboration avec diverses universités des États-Unis, 5875 hommes âgés (moyenne: 73,6 ans) furent suivis pendant 15 ans (1), moyennant un recensement de leur alimentation au début de l'étude. Les participants furent interrogés tous les quatre mois sur l'état de leur ossature. En cas de réponse positive, on prenait contact avec le médecin en charge du patient pour vérifier le constat. Pendant les 15 années d'observation, 612 fractures dues à l'ostéoporose et 806 dues à des traumatismes



furent enregistrées, dont 270 fractures de la hanche, 192 de la colonne vertébrale et 919 non vertébrales. Après ajustement statistique selon les facteurs d'influence majeurs – y compris les apports de calcium et de vitamine D –, une réduction significative du risque de fracture sous l'effet d'apports accrus de protéines a pu être constatée. Lorsqu'on différençait selon les sources de protéines, il s'est avéré que seules les protéines d'origine animale contribuaient à la protection des os, alors que les protéines végétales n'avaient aucun effet. Après une différenciation par source de protéines animales, les protéines du lait provoquaient une plus forte réduction du risque que d'autres types de protéines.

Les auteurs ont conclu de leur travail que chez l'homme âgé, le seul fait de consommer davantage de protéines, et en particulier de protéines d'origine animale, peut contribuer à prévenir les fractures.

La deuxième nouvelle étude vient de l'Université de Harvard à Boston (2). Les scientifiques y ont procédé à une analyse conjointe des données de 74 443 femmes de la fameuse *Nurses' Health Study* et de celles de 35 439 hommes de la *Health Professionals Follow-up Study*. Ces deux études sont particulièrement éloquentes, premièrement parce qu'elles recensaient l'alimentation tous les quatre ans, permettant ainsi de cerner en continu les changements des habitudes alimentaires, et deuxièmement parce qu'elles mettent à disposition les données du suivi de 32 ans mené par la suite.

Pendant ce suivi prolongé, on a diagnostiqué 2156 fractures de la hanche chez les femmes et 595 chez les hommes. Après ajustement selon les facteurs d'influence majeurs, une diminution de 5 % du risque de fracture de la hanche par augmentation de 10 g par jour de l'apport total de protéines a été constatée. Lorsqu'on différençait selon la source de protéines, le risque diminuait significativement, pour les protéines végétales comme pour les protéines animales. Avec les protéines du lait, une diminution significative de 9 % du risque de fracture de la hanche pour une augmentation de l'apport quotidien de 10 g a été observée.

Les auteurs en concluent qu'un apport accru de protéines ne fait absolument pas augmenter le risque de fracture, mais que les protéines d'origine végétale et animale, et en particulier les protéines du lait, font baisser le risque de fracture de la hanche.

## Bibliographie

1. Langsetmo L, Shikany JM, Cawthon PM, et al. The Association Between Protein Intake by Source and Osteoporotic Fracture in Older Men: A Prospective Cohort Study. *J Bone Miner Res.* 2016 Dec 12. doi: 10.1002/jbmr.3058. [Epub ahead of print]
2. Fung TT, Meyer HE, Willett WC, et al. Protein intake and risk of hip fractures in postmenopausal women and men age 50 and older. *Osteoporos Int.* 2017 Jan 10. doi: 10.1007/s00198-016-3898-7. [Epub ahead of print]

## Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc  
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, février 2017



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)