

Plus de lait et de produits laitiers – moins de fractures de fragilité chez les femmes

L'ostéoporose est si fréquente chez les personnes âgées de 50 ans et plus que cette forme de perte osseuse est devenue une maladie répandue. Les femmes représentent la majorité des personnes atteintes de cette maladie. L'ostéoporose désigne une forme de perte osseuse dans laquelle le rapport entre la formation osseuse, la fonte osseuse, la qualité osseuse et la densité osseuse est en déséquilibre. Par conséquent, les os deviennent poreux et fragiles. Dans ces conditions, il n'est même pas nécessaire de tomber pour se fracturer un os: de faibles impacts du quotidien peuvent suffire. Ces fractures dites de fragilité se produisent le plus souvent au niveau de la hanche, de l'avant-bras et de la colonne vertébrale.



Comme les produits laitiers fournissent de nombreux nutriments bénéfiques pour les os, tels que du calcium, de la vitamine D et des protéines, il semble plausible que leur consommation ait un effet sur la santé des os. Afin de vérifier plus précisément cette hypothèse, des médecins et des épidémiologistes de l'Université de Harvard (Boston, États-Unis) et de l'Université de Boston ont étudié les liens entre la consommation globale de produits laitiers, de yogourts, de lait et de fromage et le risque de fractures de fragilité chez les femmes dans le cadre de l'étude prospective Nurses' Health Study (NHS). Pour l'analyse, 103 003 femmes d'un âge moyen de 48 ans ont été suivies entre 1980 et 2004. Leur consommation de produits laitiers (produits laitiers en général, lait, yogourt ou fromage) a été évaluée à l'aide de questionnaires. Des modèles de risques proportionnels ont été utilisés pour estimer le risque de première fracture (du poignet, de la hanche ou de la colonne vertébrale) en fonction de la consommation de lait et de produits laitiers. Les fractures causées par un traumatisme grave n'ont pas été prises en compte. Pour les fractures du poignet et de la hanche, les scientifiques ont utilisé les déclarations des patientes, tandis que pour les fractures vertébrales, ils ont utilisé les dossiers médicaux pour confirmer les cas.

Résultats

Au cours du suivi, 5495 cas de fractures ont été documentés. Après ajustement des facteurs de confusion pertinents, la consommation de 2 portions de lait par jour (par rapport à <1 portion par jour) était associée à une réduction de 26 % du risque de fracture (rapport de risque: 0,74; intervalle de confiance à 95 %: 0,61-0,89). Plus de 2 portions de lait par jour (par rapport à <1 portion/jour) étaient associées à une réduction de 15 % du risque de fracture (RR: 0,85; IC à 95 %: 0,77-0,94). La consommation de fromage (1 portion/jour par rapport à <1 portion/semaine) était associée à une réduction de 11 % du risque de fracture (RR: 0,89; IC à 95 %: 0,79-0,99). En revanche, aucun lien n'a été trouvé pour le yogourt. Ces réductions de risque étaient toutes indépendantes de l'apport en calcium, en vitamine D et en protéines provenant d'autres sources alimentaires.

Les chercheurs ont déduit de leur analyse qu'une consommation totale plus élevée de produits laitiers, de lait et de fromage était associée à un risque de fracture plus faible chez les femmes de la NHS.

Bibliographie

Yuan M, et al. Types of dairy foods and risk of fragility fracture in the prospective Nurses' Health Study cohort. *Am J Clin Nutr* 2023;118:1172-1181
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002916523661623?via=ihub>

Impressum

© Swissmilk 2023

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, décembre 2023

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.