

## Ostéoporose: la femme n'est pas seule concernée

Les hommes ont un squelette plus robuste et solide que les femmes. Pourtant, un homme sur cinq de plus de 50 ans subit une fracture ostéoporotique. Les conséquences d'un tel incident sur la santé sont généralement plus graves, d'où l'importance de la prévention, pour eux aussi.

L'ostéoporose est une pathologie chronique du squelette consistant en une dégénérescence de la substance osseuse et une destruction de la structure fine de l'os. L'os devient poreux et se fragilise, il se fracture donc plus facilement même lors de sollicitations normales. L'ostéoporose est encore considérée aujourd'hui comme une maladie typique de la femme. En effet, les femmes sont plus souvent touchées que les hommes. Une femme sur trois dans le monde subit après 50 ans une fracture due à l'ostéoporose. La ménopause est le principal facteur responsable, le manque soudain d'œstrogènes et de progestérone entraînant une perte rapide de masse osseuse. La femme a donc à partir de 40 ans un problème d'ossature. Jusqu'à son 70<sup>e</sup> anniversaire, elle perd



Ostéoporose: les recommandations en matière de prévention valent aussi pour les hommes.

environ 40 % de sa masse osseuse en raison du changement de régime hormonal, contre seulement 12 % chez l'homme sur la même période. Monsieur doit cependant se tenir lui aussi sur ses gardes, car il n'est pas aussi résistant à l'ostéoporose que l'on ne supposait jusqu'ici. La probabilité pour un homme de plus de 50 ans d'être atteint d'ostéoporose est même supérieure à celle de développer un cancer de la prostate. Le «sexe fort» a certes un squelette plus robuste et plus solide, mais lui aussi devient avec l'âge plus délicat. Statistiquement parlant, un homme sur cinq de plus de 50 ans subira durant sa vie une fracture ostéoporotique, et les suites seront généralement plus graves que chez les femmes, puisque cela multiplie la mortalité masculine par 3,5, contre un facteur de seulement 2,4 chez la femme.

Si la plupart des femmes développent l'ostéoporose primaire, plus fréquente, c'est la forme secondaire qui prédomine chez les hommes: dans plus de 50 % des cas, l'ostéoporose est causée chez ceux-ci par une autre pathologie, très souvent par des troubles hormonaux comme un taux trop bas de testostérone (hypogonadisme), des valeurs surélevées du cortisol (syndrome de Cushing) ou une hyperthyroïdie. De même, les déficits nutritionnels dus à une intolérance au lactose, à des maladies inflammatoires de l'intestin, ainsi que la consommation



excessive d'alcool et de tabac, peuvent favoriser chez l'homme l'apparition de l'ostéoporose. Enfin, des maladies systémiques comme l'arthrite rhumatoïde, ainsi que les médicaments utilisés pour le traitement de celle-ci ou d'autres maladies, peuvent avoir une influence néfaste sur le métabolisme osseux.

## Comment l'homme peut-il se prémunir?

Homme ou femme, les sexes sont égaux devant le risque d'ostéoporose: les mesures de prévention doivent débuter déjà dans l'enfance. Pendant la croissance, nous formons de la substance osseuse. Celle-ci atteint son maximum vers la trentaine, pour décroître ensuite de 0,3 à 0,5 % par année. Qui n'a pas réussi d'ici là à exploiter son potentiel génétique de masse osseuse, autrement dit à atteindre son pic de masse osseuse (PMO), risque davantage d'être atteint d'ostéoporose à un âge avancé.

## Calcium: celui du lait est le meilleur!

Une alimentation très riche en calcium est propice à la formation de l'ossature. Elle aide pendant la croissance à atteindre le PMO et prévient la fonte osseuse due à l'âge. Un apport de 1000 à 1200 mg de calcium par jour est considéré comme optimal. Le lait et les produits laitiers occupent à cet égard une place de choix. Ils sont une source abondante de calcium à bonne disponibilité, dont il est prouvé qu'il fait augmenter la densité de la masse osseuse. Le lait contient en outre des substances qui facilitent la résorption du calcium, et il nous apporte enfin en quantités appréciables des protéines, du magnésium, du potassium, du zinc et du phosphore, substances importantes pour l'intégrité de l'ossature. Contrairement à de nombreuses sources de calcium végétales, le lait a l'avantage de ne pas contenir de substances inhibitrices qui bloquent la résorption du calcium. Deux verres de lait, un yogourt et un morceau de fromage par jour couvrent parfaitement les besoins calciques nécessaires à la minéralisation de l'ossature.

## Vitamine D et calcium – un tandem performant

Les résultats d'une méta-analyse publiée dernièrement montrent que ces deux nutriments sont ensemble à même de produire une baisse significative de 15 à 30 % du risque de fractures, notamment de fractures de la hanche. En effet, dans toutes les phases de vie, le calcium et la vitamine D sont l'un comme l'autre d'indispensables facteurs de la santé osseuse. Pour que le principal minéral de l'os puisse arriver à bon port, il faut de la vitamine D. Celle-ci améliore l'efficacité de la résorption intestinale du calcium et son acheminement par voie sanguine jusqu'à l'os. De plus, la vitamine D aide à maintenir le calcium à la bonne concentration pour permettre une minéralisation normale. Elle est donc impliquée dans la croissance et la conservation de l'ossature. Une dose journalière de vitamine D de 800 U.I. combinée avec 1000 à 1200 mg de calcium semble avoir le plus d'effet. S'il est facile de couvrir ses besoins de calcium avec la nourriture, ce n'est pas aussi simple pour la vitamine D, présente dans les poissons gras, les champignons, le beurre, le fromage, la crème et le lait. Pour couvrir nos besoins de vitamine D avec l'alimentation, il nous faudrait manger chaque jour de grandes quantités de ces aliments. La méthode la plus sûre pour s'approvisionner en vitamine D est de s'exposer au soleil, car nous sommes capables de produire nous-mêmes cette vitamine dans

notre peau. En hiver, néanmoins, ce mode d'approvisionnement est rendu plus difficile, il faut parfois recourir à des compléments de vitamine D.

## Les protéines, fortifiants des muscles et des os!

Les protéines sont indispensables à la formation de l'ossature pendant la croissance, mais aussi à la conservation de la masse osseuse et musculaire chez les aînés. Chez la personne âgée, la fonte des muscles et la diminution de la force musculaire qui l'accompagne font augmenter le risque de chutes et de fractures. Des études ont montré déjà à maintes reprises qu'un sous-approvisionnement en protéines, surtout dans la vieillesse, va de pair avec un risque accru de fractures. Inversement, de nombreuses études épidémiologiques ont pu montrer qu'un apport plus élevé de protéines va de pair avec une augmentation de la densité minérale osseuse et un ralentissement de la perte osseuse. Quand on est âgé, on devrait consommer chaque jour 1,2 à 1,5 g de protéines par kilo de poids corporel, soit plus que l'apport journalier recommandé de 0,8 g, pour éviter la fonte osseuse et musculaire.

D'un autre côté, une consommation élevée de protéines est mise en relation avec un risque accru d'ostéoporose: les protéines provoqueraient un surplus d'acidité que l'organisme neutraliserait en puisant dans les os du calcium, minéral alcalinisant. En fait, les protéines favorisent l'élimination du calcium avec l'urine, mais elles stimulent en même temps sa résorption intestinale. Des études cliniques ont montré en outre que chez les personnes ayant une alimentation riche en produits laitiers et en protéines, le calcium éliminé provient non pas des os, mais des aliments. Les données indiquent que les protéines protègent les os, surtout si l'on consomme en même temps suffisamment de calcium sous forme de lait et de produits laitiers ainsi que de grandes quantités d'aliments alcalinisants comme des fruits et des légumes. Non seulement les protéines stimulent la résorption intestinale du calcium, mais elles assurent aussi une concentration optimale du facteur de croissance IGF-1, qui favorise la production de vitamine D active. Cette dernière permet une intégration plus efficace du calcium dans l'ossature.

## Le mouvement, la meilleure protection à tout âge

De tous les facteurs contrôlables de la santé de notre ossature, l'activité corporelle est celui qui exerce la plus grande influence. Non seulement le mouvement active les muscles, mais il durcit nos os et favorise l'édification d'une masse osseuse maximale. Plus les muscles doivent travailler intensément, par exemple pour le lever des poids, pour le saut ou l'escalade, plus les ostéoblastes (cellules formatrices de l'os) sont stimulés. Qui fait du sport dès son jeune âge aura toute sa vie une ossature plus solide et plus saine. Cela ne veut pas dire que l'on n'a plus besoin de faire de sport quand on est vieux. Au contraire, le mouvement est à tout âge la meilleure protection contre l'ostéoporose. Qui choisit un mode de vie plus «sédentaire» le paie en perdant de la masse musculaire. Dès lors, l'os ne peut plus être suffisamment stimulé et les ostéoclastes (cellules détruisant l'os) deviennent actifs. L'exercice physique est particulièrement important pour les personnes âgées, lorsque la fonte musculaire naturelle s'accroît. La musculation, notamment, combinée avec une alimentation riche en protéines, crée d'excellentes conditions pour la conservation de la masse musculaire et la protection de l'ossature.



## Synthèse

Nos gènes déterminent à 60 à 80 % notre risque individuel d'ostéoporose. Le risque résiduel, soit 20 à 40 %, est défini par des facteurs modifiables liés à notre style de vie, que nous pouvons chacun influencer. Pour résumer: que l'on soit un homme ou une femme, il faut s'assurer à tout âge un approvisionnement optimal en calcium, en protéines et en vitamine D. Dans les études, les produits laitiers sortent du lot parce qu'ils sont riches en calcium bien disponible et fournissent encore d'autres nutriments bons pour les os. Il est par ailleurs conseillé de bouger davantage et régulièrement, si possible au grand air, pour prendre du soleil et activer ainsi la production endogène de vitamine D. Enfin, en réduisant sa consommation d'alcool et en renonçant au tabac, on neutralise les facteurs de fonte osseuse et met toutes les chances de son côté pour garder une ossature saine et solide.

## Auteure

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée  
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hamburg  
Tél. 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, décembre 2016



Suisse. Naturellement.

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