

## Le rôle des produits laitiers dans la prévention de l'ostéoporose en Belgique :



### Position du

*L'ostéoporose constitue un véritable problème de Santé Publique. Contrairement à ce qui est parfois diffusé dans les media, il s'agit d'une véritable maladie et il est possible de la prévenir. La prévention nutritionnelle doit débuter dès l'enfance et se maintenir tout au long de la vie, grâce notamment à une alimentation équilibrée et riche en calcium. La consommation régulière de produits laitiers est non seulement efficace mais elle est recommandée.*

#### L'ostéoporose : une réelle maladie aux conséquences majeures

L'ostéoporose est une maladie du squelette qui entraîne une diminution de la densité osseuse et des perturbations de son architecture. Les os deviennent plus fins, plus poreux, plus fragiles, le risque de fractures est fortement augmenté. Cette maladie silencieuse touchera 1 femme sur 3 et un homme sur 5 après 50 ans, elle est responsable de 15 000 fractures par an dans notre pays, dont la fameuse fracture du col du fémur. Ses conséquences sont majeures : 20% des fractures du col du fémur sont mortelles ; l'invalidité, l'impact sur la qualité de vie et le coût socio-économique associés sont considérables.

Bien que l'ostéoporose soit fortement liée à l'âge, il s'agit d'une **pathologie multifactorielle** qu'il est possible de prévenir et de traiter.

#### Le calcium et la prévention de l'ostéoporose

La prévention primaire et secondaire de l'ostéoporose repose sur un ensemble de mesures dont **l'activité physique** régulière, l'apport suffisant en **calcium et en vitamine D** et le **dépistage** dès la ménopause chez la femme.

Le rôle du calcium est particulièrement important pour la constitution et l'entretien du capital osseux, ainsi que pour limiter la perte osseuse liée à l'âge. Ce capital osseux se constitue principalement au cours des **20 premières années de la vie** et doit être maintenu au meilleur niveau tout au long de celle-ci. De plus, le bénéfice d'une consommation élevée de calcium pendant l'enfance et l'adolescence se conserve ensuite tout au long de la vie, diminuant de ce fait le risque de fractures ostéoporotiques.

Cadre : **Une augmentation de la masse osseuse de 10% à la fin de la croissance diminue de 50% le risque de fracture ostéoporotique à la ménopause !**

#### L'intérêt des produits laitiers

Le lait et les produits laitiers constituent la principale source (près de 70%) de calcium dans l'alimentation. Ils sont également riches en protéines, en vitamine A, B et D et en minéraux. Le calcium provenant des produits laitiers est mieux absorbé que celui d'origine végétale grâce à la présence concomitante de caséine, de polypeptides et de phosphore. Les produits laitiers, de par

leur composition, jouent par conséquent un rôle majeur dans la prévention nutritionnelle de l'ostéoporose. De nombreuses données le confirment, c'est pourquoi l'ensemble des recommandations de santé évoquent la consommation quotidienne de produits laitiers dans leur schéma d'alimentation saine. Il s'agit, contrairement à ce que certains affirment, d'aliments bénéfiques pour la santé osseuse.

#### A consommer à tout âge

La prévention primaire de l'ostéoporose, par la constitution dès le plus jeune âge d'un capital osseux de bonne qualité, puis par son entretien tout au long de la vie, implique une consommation suffisante de calcium. Contrairement aux idées reçues, la prévention de l'ostéoporose ne se borne pas à consommer des produits laitiers durant la petite enfance et à la ménopause, **mais bien à tout âge!** Or, les habitudes de consommation des belges ne permettent pas d'atteindre les apports en calcium recommandés : près **de 60% des enfants de 3 à 6 ans, 1 adulte sur 2 et 90% des 65+ sont carencés en calcium!** C'est pourquoi le Conseil Supérieur de la Santé a établi des recommandations qui insistent particulièrement sur la consommation suffisante et régulière de lait et/ou de produits laitiers, à chaque âge de la vie.

Cadre : **Votre santé osseuse de demain se prépare dès le plus jeune âge et tout au long de votre vie.**

#### Les recommandations belges

Les experts belges recommandent une consommation de calcium **quotidienne** de :

- Femmes enceintes (3<sup>e</sup> trim) et allaitantes : 1000 mg
- Enfants de 1 à 3 ans : 500 mg
- Enfants de 4 à 6 ans : 700 mg
- Enfants de 7 à 9 ans : 900 mg
- Enfants de 10 à 12 ans : 1200 mg
- Adolescents ( 13 à 19 ans) : 1200 mg
- Adultes < 55 ans ( hommes et femmes) : 900 mg
- Adultes > 55 ans (hommes et femmes) : 1200 mg

Ces recommandations de consommation sont du même ordre que celles d'autres autorités de santé (Europe, OMS,...) **Parfois, tenant compte de notre climat et de nos habitudes alimentaires, elles sont exprimées en termes de consommation de 2 à 4 portions de produits laitiers par jour.** On considère en effet qu'une portion classique de produit laitier contient en moyenne 180 mg de calcium.

#### En pratique :

On retiendra que la prévention et le traitement de l'ostéoporose passent principalement par la consommation de calcium, **particulièrement présent dans les produits laitiers.** Certaines périodes de la vie sont cruciales : **enfance et adolescence, grossesse et allaitement, péri-ménopause et après 55 ans.**

Un schéma alimentaire sain devrait contenir, non seulement 5 fruits et légumes par jour, mais aussi minimum 2 à 3 produits laitiers (lait, fromages, yaourts,..) .

Références :

- AFSSA (2009). Summary of the Report of the 2006/2007 Individual and National Study on Food Consumption 2 (INCA 2). Maisons-Alfort: French Food Safety Authority (AFSSA). Available at <[www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf](http://www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf)>.
- Enquête nationale de consommation alimentaire  
<https://www.wiv-isp.be/epidemiologie/epifr/foodfr/food04fr/food56fr.pdf>
- European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women », Kanis J.A. *et al*, *Osteoporos Int* (2013) 24:23–57
- Harvey N, Dennison E, Cooper C *et al*. Osteoporosis: impact on health and economics. *Nat Rev Rheumatol* 2010; 6:99–105.
- Heaney RP. Dairy and Bone Health. Calcium, Dairy Products and Osteoporosis. *J Am Coll Nutr* 2009;28 Suppl 1:82S-90S.
- Heaney RP. Calcium, dairy products and osteoporosis. Special Issue. *Calcium* 2000; 19 (2):83S-99S.
- Huybrechts I. *et al.*, Study Ghent University 1800 children, *Arch. Public Health*, 2008; 66: 5-25B.
  
- Non-pharmacological management of osteoporosis:  
a consensus of the Belgian Bone Club, *Osteoporos Int* (2011) 22:2769–2788
  
- Recommandations nutritionnelles - Conseil Supérieur de la Santé, révision 2009, CSS8309
- Rizzoli R, Bianchi ML, Garabédian *et al*. Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. *Bone* 2010;46:294-305
- Romanvins & *al.*, *Ann.Nutr.Metab.*, 2011;59:84-95
- Table des habitudes alimentaires belges, [www.internubel.be](http://www.internubel.be)