



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada



VIVRE

L'infolettre du RCPO

25 juin 2010

Rappelez-vous : on peut bien vivre avec l'ostéoporose

Si vous recevez cette infolettre, c'est que vous êtes membre du réseau canadien des personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO).

Est-ce que le taux excessif d'acidité corporelle contribue à la perte osseuse?

Lorsque l'on parle du rapport entre une alimentation équilibrée et une bonne santé des os, on en vient rapidement à se demander si un apport excessif de protéines nuit à cette santé osseuse et, indirectement, dans quelle mesure les produits laitiers constituent effectivement une bonne source de calcium. Les recherches permettent de croire que l'acidité corporelle joue un rôle déterminant dans la santé des os. Le fait que les protéines alimentaires et les protéines animales (plus que les protéines végétales) contribuent à cette acidité corporelle incite à recommander les produits laitiers comme source de calcium.

Les protéines sont un macronutriment essentiel dans la construction et la reconstitution des tissus corporels. Ainsi, les os sont constitués essentiellement de protéines (environ 50 %) sous forme de collagène et de calcium. Les aliments protéiques (viandes, poissons, volailles, œufs, produits laitiers, légumineuses et noix) contiennent des acides aminés qui jouent un rôle déterminant dans la reconstitution et l'entretien des os. Comme ces aliments protéiques contiennent également des vitamines et des minéraux essentiels à une bonne santé, il n'est pas surprenant de constater que les études établissent un lien direct entre régime bas en protéines et mauvaise santé osseuse.

Lors de la prise élevée de protéines, on constate une production excessive d'acide au niveau biochimique. La chimie corporelle est très sensible à ce que l'on appelle le pH ou le lien acide/base. Cette chimie du corps ne peut fonctionner que si

l'équilibre pH est maintenu selon des limites très strictes. Une acidité corporelle excessive peut créer un déséquilibre malsain du pH. Afin de combattre une telle acidité corporelle dans le sang, le corps libère du calcium de l'intérieur des os dans le flux sanguin. Lorsque l'apport en calcium est déficient, un régime fort en acide peut, à long terme, entraîner une perte osseuse.

La logique derrière l'affirmation « boire du lait peut causer l'ostéoporose » est que si les protéines animales contribuent à l'acidité corporelle, alors le lait, qui contient de telles protéines, peut entraîner un filtrage du calcium des os où il se trouve. Cependant, si l'on considère exclusivement les régimes alimentaires canadiens, en termes de consommation de calcium, un régime nord-américain typique ne répond pas aux recommandations d'Ostéoporose Canada; de plus, de nombreuses personnes ne consomment tout simplement pas de produits laitiers. On peut donc dire que, dans des pays comme le Canada, il n'y a pas de lien réel entre l'ostéoporose et la consommation de lait. Finalement, à l'heure actuelle, aucune étude n'indique que la consommation de lait est liée directement à la perte osseuse.

Cet argument ne tient pas non plus compte du fait que l'ostéoporose est une maladie multifactorielle. En effet, le calcium et la vitamine D ne sont pas les seuls facteurs permettant de lutter contre la perte osseuse et l'ostéoporose. D'autres facteurs comme la génétique, l'activité physique, la souplesse et d'autres considérations liées à l'alimentation sont à considérer, car ils peuvent avoir un impact sur l'absorption et la rétention du calcium dans le corps.

Voici un exemple concernant l'activité physique : un pays d'Amérique du Sud aurait un taux plus élevé d'activité physique normale, une plus grande exposition à la vitamine D grâce à l'exposition au soleil et ne connaîtrait pas les hivers rigoureux du Nord. Ce pays pourrait facilement afficher un taux de fracture plus bas qu'un pays comme le Canada où le taux d'activité physique normale est plus bas, où le taux d'ensoleillement est moindre et qui connaît des hivers enneigés et glacés, même si le taux d'absorption de calcium y est plus élevé.

Comment déterminer la prise excessive de protéines? Il n'existe pas de consensus quant au taux d'absorption optimal de protéines. Les études indiquent que les femmes et les personnes âgées ne consomment pas suffisamment de protéines chaque jour. Chez les personnes les plus âgées, la carence en protéines constitue un important problème pour la santé des os. Pour la plupart des gens, une quantité excessive de protéines n'est pas un problème et n'entraînera de perte osseuse que si la quantité de calcium absorbée est insuffisante.

- Le Guide alimentaire canadien recommande deux à trois portions de 57 à 85 grammes (2 à 3 oz) de viandes ou substituts par jour.
- Même s'il a été conçu initialement pour freiner l'hypertension, le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) est également bon pour la santé des os avec une recommandation de 75 grammes de protéines par jour.
- Les produits laitiers fournissent 8 grammes de protéines par portion.

Les produits laitiers constituent également une excellente source de calcium facilement assimilable. Un verre de 8 onces de lait — entier, 2 %, 1 %, écrémé ou chocolaté — fournira 300 mg de calcium. Le lait est souvent additionné de vitamine D, comme certains yogourts. Un verre de lait fournit 100 UI de vitamine D, ce qui peut augmenter l'absorption de calcium de 30 % à 80 %. Les méta-analyses — dans lesquelles les résultats de toutes les études sont considérés dans leur intégralité — ont prouvé que le calcium et la vitamine D ont un impact mineur, mais possiblement important, sur la réduction des fractures et le risque de chute chez les personnes les plus âgées. Pour les personnes de 50 ans et plus, les bienfaits sont observés lors de prises quotidiennes correspondant à celles recommandées par Ostéoporose Canada, soit 1

500 mg de calcium et au moins 800 UI de vitamine D, toutes sources confondues.

Plusieurs facteurs contribuent au développement et au maintien des os en santé:

- Une alimentation équilibrée contenant calcium et vitamine D.
- Un niveau raisonnable d'activité physique, notamment des activités physiques avec mise en charge et des activités physiques contre résistance.
- Un style de vie qui évite les activités épuisant le calcium des os, comme le tabagisme, l'excès de sel, de caféine ou d'alcool et qui ne permet pas de consommer une quantité suffisante de fruits et légumes.
- Une carence en fruits et en légumes.

Prêter attention à ces facteurs est la meilleure façon de réduire le risque d'ostéoporose et de fractures ostéoporotiques

Histoire d'os

« Vous ne résoudrez peut-être pas tous vos problèmes en adoptant une attitude positive, mais vous agacerez tellement de gens que cela en vaudra la peine » - Herm Albright

Avis / renseignements

i. Assurez-vous d'avoir une **saine alimentation**, de faire les **exercices** appropriés, de prendre vos suppléments de **calcium** et de **vitamine D** ainsi que toute **médication** prescrite par votre médecin en suivant les recommandations.

ii. Visitez-le : www.osteoporosecanada.ca pour obtenir une information à jour.

iii. « Les renseignements contenus dans ce bulletin sont purement informatifs et ne remplacent en rien les conseils et les recommandations d'un médecin ou tout autre professionnel de la santé pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pour toute question à ce sujet, veuillez en discuter avec votre médecin. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin à la suite d'une lecture de ce bulletin ou de toute autre littérature ».