Quelle alimentation pour la santé osseuse ?

Pourquoi ?

L'équilibre nutritionnel est un déterminant de la santé osseuse.

L'association entre l'alimentation, le risque d'ostéoporose et le risque fracturaire est une question intéressant de plus en plus les patients en consultation d'ostéoporose.

Il existe différents types de régimes alimentaires et il est important d'apporter des informations sur leurs éventuels effets, bénéfices et délétères sur la santé osseuse.

Ces recommandations s'appliquent en population générale pour la prévention de l'ostéoporose et chez les hommes et femmes ayant une ostéoporose, quel que soit l'âge.

Les principaux régimes alimentaires

Le régime méditerranéen se caractérise par une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, poissons, céréales et d'huile d'olive. Les produits laitiers, essentiellement fermentés, sont consommés quotidiennement (1 à 2 fois/jour). Les résultats de la litérature montre qu'une bonne adhésion au régime méditerranéen est associée à une densité minérale osseuse (DMO) plus élevée au rachis et à une réduction du risque de fracture de hanche. Il est donc bénéfique pour la santé osseuse.

Une alimentation déséquilibrée de type occidental ou Western Diet, riche en viande rouge, en graisses d'origine animale et en aliments transformés, est associée à une DMO plus basse et à un risque plus important de fractures toutes confondues en comparaison au régime de type méditerranéen.

Les régimes végétariens caractérisés par une exclusion des aliments issus de la chair animale (viande, poisson) mais pas celles des produits laitiers et des oeufs et le régime végétaliens caractérisé par une exclusion de tous les produits d'origine animale, sont associés à une DMO plus basse comparés aux régimes omnivores. Le risque fracturaire est augmenté chez les patients suivant un régime végétalien uniquement. Ils sont donc délétères pour la santé osseuse et nécessitent au minimum une supplémentation vitaminocalcique systématique.

Table 1 : Les principaux régimes alimentaires et leur association avec la densité minérale osseuse et le risque fracturaire.

Régime	**DMO**	**Fracture de hanche**
Régime méditerranéen	? en cas d'adhésion importante au régime méditerranéen	? en cas d'adhésion importante au régime
Régime occidental	?	
Régime végétarien	?	? (versus régimes omnivores) Pas d'? significative du risque chez les se
Régime végétalien	? ?	??

Les autres régimes alimentaires

Les régimes amaigrissants volontaires sont associés à une perte osseuse et à une augmentation du risque fracturaire selon la perte de poids engendrée. Chez les patients en surpoids ou obèses chez qui la perte de poids est conseillée, l'activité physique et des apports réguliers et suffisants en calcium et en vitamine D sont conseillés pour préserver leur santé osseuse. Les régimes amaigrissants sont déconseillés chez les personnes avec un statut normo-pondéral.

Un apport protéique suffisant est indispensable à l'acquisition et au maintien de la masse osseuse. Les données suggèrent un effet protecteur des protéines sur la DMO au rachis et une réduction modeste du risque de fracture de hanche.

Une alimentation riche en sodas (à partir de 1 à 2 sodas par jour) est associée à une augmentation du risque de fractures. Elle est aussi généralement associée à des apports insuffisants en produits laitiers et une hygiène de vie moins favorable à la santé osseuse.

Une consommation élevée d'alcool est associée à des valeurs plus basses de DMO et une augmentation du risque fracturaire.

Points clés

1. L'évaluation nutritionnelle fait partie de la prévention et du traitement de l'ostéoporose.
2. Le régime de type méditérranéenne associée à des apports en calcium et vitamine D suffisants est recommandée.
3. L'alimentation de type occidentale déséquilibrée, les régimes végétaliens, les régimes amaigrissants chez les personnes non obèses ou non en surpoids, la consommation d'alcool et la consommation quotidienne de sodas sont déconseillés.

Pour aller plus loin

1. Biver, E. et al. Dietary recommendations in the prevention and treatment of osteoporosis. Joint Bone Spine 90, 105521 (2023).

2. Denova-Gutiérrez, E., Méndez-Sánchez, L., Muñoz-Aguirre, P., Tucker, K. L. & Clark, P. Dietary Patterns, Bone Mineral Density, and Risk of Fractures: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients 10, (2018).

3. Iguacel, I., Miguel-Berges, M. L., Gómez-Bruton, A., Moreno, L. A. & Julián, C. Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis. Nutr. Rev. 77, 1–18 (2019).

Date de modification : 27/12/2024 10:23