L'effet intrinsèque et bénéfique des produits laitiers sur la prévention de l'ostéoporose réaffirmé lors du e-Congrès mondial de l'ostéoporose (WCO) le 22 août dernier.

Chaque année en France, l'ostéoporose est responsable de 74 000 fractures du col du fémur, 56 000 fractures-tassements vertébraux et autant de fractures de l'extrémité inférieure de l'avant-bras[1]. L'ostéoporose est une maladie du squelette qui est caractérisée par une diminution de la masse osseuse et une détérioration de la structure interne du tissu osseux. Elle rend les os plus fragiles et accroît donc considérablement le risque de fracture. C'est une maladie silencieuse et indolore, dont la prévalence augmente avec le vieillissement de la population et l'allongement de l'espérance de vie. Elle représente un enjeu de santé publique majeur.

L'alimentation, un des piliers de la prévention

La prévention est essentielle pour lutter contre l'ostéoporose et ses complications ; l'activité physique
et
l
'
alimentation
en sont deux points cl
és
.
On sait
ainsi depuis longtemps
qu
'
une consommation adéquate de produits laitiers est essentielle pour une bonne santé osseuse tout au long de la vie et en particulier pendant la croissance et
au
cours du vieillissement.
Les récent
e
s
études
scientifiques
s
ur les produits laitiers et
s
es constituants permettent de réaffirmer leurs effets bénéfiques et de mieux comprendre les mécanismes qui les sous-tendent, dont le concept d
'
effet matrice
2
des produits laitiers
.

Ce concept d'effet matrice des produits laitiers est un principe fondamental en nutrition dont l'i mportance a été souligné
lors d
'
une session plénière du

e-
C
ongrès mondial de l
'
ostéoporose
2020
, réunissant les plus grands spécialistes mondiaux de l'ostéoporose
pour connaître les dernières avancées dans
c
e domaine.

Effet matrice des produits laitiers : l'interaction des nutriments au profit de la masse osseuse. C
alcium, protéines, vitamine D
...
autant de nutriments de l
'
os contenus dans le lait et les produits laitiers qui peuvent en expliquer les
impacts positifs, mais le
s études
3
montrent que
c
'
est avant tout l
'
aliment dans son ensemble qui est protecteur, plus que ses composants considérés isolément
:
c
'
est le concept de l
'
effet matrice
.
Ceci rend compte de l
'
importance de considérer l
'
aliment dans son ensemble en matière de nutrition
:
la valeur nutritionnelle et santé d
'
un aliment
ne se résume pas à la somme de
ses

nutriments
mais varie en fonction de la façon dont ses nutriments sont intriqués et de la matrice qui les porte.
L
a présence de protéines, de fibres, de micro-nutriments voire de probiotiques... au sein d
'
une matrice complexe peut entraîner des interactions entre les nutriments
; l
es produits laitiers avec leur composition riche en nutriments variés en sont un bon exemple
3
.

L'effet matrice sur la santé en résumé

La matrice alimentaire en matière de nutrition est primordiale. Elle reflète la complexité des aliments et rend compte du fait que la somme des nutriments ne suffit pas à expliquer tous les effets des aliments en termes de physiologie et de santé
.
Nous mangeons des aliments, pas juste des nutriments.
Des aliments différents, avec une même quantité d
'
un constituant, ne seront pas équivalents sur le plan santé

1 Svedborm A et al. Epidemiology and economic burden of osteoporosis in France. Arch Osteo poros
2013 ;
8 : 137-44

2 Geiker NRW et al. Impact of whole dairy matrix on musculoskeletal health and aging - current knowledge and research gaps.
Osteoporos
Int 2020 Apr; 31(4) :601-615.
doi
: 10.1007/s00198-019-05229-7.

3 THORNING, TK. BERTRAM, HC. BONJOUR, JP. « et col. » Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. American Journal of Clinical Nutrition, 2017, 105(5), p. 1033-1045 (
doi
: 10.3945/ajcn.116.151548).

A propos

Le CERIN, centre de recherche et d'information nutritionnelles, est le département santé de l'int erprofession des produits laitiers. Le CERIN a pour mission de délivrer aux professionnels de santé et de santé publique, ainsi qu
'
aux journalistes, une information nutritionnelle complète et validée, sur le lait et les produits laitiers, mais aussi sur l
'
ensemble des grandes thématiques de la nutrition et de la santé, les besoins nutritionnels des groupes de population et la prévention nutritionnelle des pathologies.