

LA SANTÉ OSSEUSE



Modelé par des processus biochimiques, endocriniens, nutritionnels et mécaniques, le squelette humain est fascinant. Tout au long de la vie, plusieurs facteurs régulent l'acquisition et le maintien de la masse osseuse, deux processus dynamiques.

Paule Bernier, Dt.P., M. Sc.

L'atteinte du pic de masse osseuse, généralement vers la mi-vingtaine, varie d'une personne à l'autre, notamment en raison de son bagage génétique. La résorption osseuse qui s'accélère par la suite au fil des années ne fait qu'augmenter le risque de fracture. Il est donc crucial d'intervenir sur les facteurs modifiables, comme l'activité physique et l'alimentation. En effet, des apports nutritionnels adéquats et la pratique de l'activité physique pendant l'enfance se révèlent bénéfiques sur la santé osseuse non seulement à court terme, mais aussi à long terme. Il importe de sensibiliser le public à l'importance d'agir sur les facteurs modifiables et de bien cibler les messages de santé publique.

La fragilisation des os mène à un risque accru de fractures. Ces dernières entraînent des conséquences sérieuses, comme la souffrance physique et psychologique des personnes atteintes de maladies osseuses, la limitation des activités de peur de tomber et les répercussions sur le système de santé. Il est clair que la prévention revêt une grande importance.

Dans ce dossier, les mécanismes de régulation du métabolisme osseux et les facteurs influençant la masse os-

Les diététistes/nutritionnistes, par leur formation et leur bagage scientifique et humain, sont les professionnels de choix pour la prise en charge efficace et sécuritaire de ces maladies affectant la santé osseuse.

seuse vous sont exposés. Les apports nutritionnels et les recommandations visant divers nutriments vous sont présentés, ainsi que l'effet néfaste des produits de la glycation avancée. Il est bien connu que l'ostéoporose (OP) prévaut chez les femmes ménopausées et les hommes de 70 ans et plus. Or, outre l'âge, d'autres facteurs de risque (comme certaines maladies chroniques) doivent aussi être considérés.

Ainsi, ce numéro déboulonne les mythes entourant l'effet protecteur de l'obésité sur les os. Il propose un regard éclairé sur les conséquences du diabète, de la chirurgie bariatrique et de l'insuffisance rénale sur la santé osseuse. La prise en charge de ces maladies¹ se concentre sur la normalisa-

tion de la glycémie et le contrôle des désordres biochimiques. Les diététistes/nutritionnistes, par leur formation et leur bagage scientifique et humain, sont les professionnelles de choix pour la prise en charge efficace et sécuritaire de ces maladies affectant la santé osseuse.

La prévention et le maintien de la santé osseuse passent par l'adoption de saines habitudes de vie non seulement par les personnes à risque, mais par l'ensemble de la population. Par définition, adopter des habitudes saines implique l'abandon d'habitudes malsaines ou non favorables à la santé et au mieux-être. Avouons-le, c'est plus facile à dire qu'à faire. Voilà pourquoi bien des gens ont besoin d'un accompagnement professionnel pour apporter des changements salutaires. Les diététistes/nutritionnistes en nutrition clinique et en santé publique jouent à cet égard un rôle crucial. ■

¹ Altération de l'état de santé se manifestant par un ensemble de signes et de symptômes perceptibles directement ou non, correspondant à des troubles généraux ou localisés, fonctionnels ou lésionnels, dus à des causes internes ou externes et comportant une évolution.
<http://www.cnrtl.fr/definition/maladie>.