

## La santé osseuse Bone health

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

Volume 17, numéro 1, printemps 2019

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1062451ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1062451ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

### Éditeur(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

### ISSN

2561-620X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

### Citer ce document

Bernier, P. (2019). La santé osseuse / Bone health. *Nutrition Science en évolution*, 17(1), 6–7. <https://doi.org/10.7202/1062451ar>

# 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 maladies<sup>1</sup> 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. ■

<sup>1</sup> 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>.

# BONE HEALTH



*Insofar as it is influenced by a wide range of processes –biochemical, endocrine, nutritional and mechanical– the human skeleton is a fascinating system.*

*Throughout our lives, various factors regulate the dynamic processes of bone mass acquisition and maintenance.*

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

Peak bone mass is typically achieved when we are in our mid-twenties, although this varies from person to person due mainly to genetic background. Bone resorption (loss) tends to increase over time, thus boosting the fracture risk. Consequently, intervention on modifiable risk factors is crucial, including physical activity and diet. Among children, for example, adequate nutritional intake and physical exercise provide short-term as well as long-term benefits for bone health. People should thus be made aware of the importance of taking action on modifiable factors. In addition, public health messages need to be targeted more effectively. In the end, bones that are fragile are more likely to break. Fractures can have serious consequences, including physical and psychological suffering among people with bone disease and activity limitations among individuals with a fear of falling, not to mention assorted repercussions for the health-care system. Of course, prevention is of the utmost importance.

In this issue, regulatory mechanisms for bone metabolism and factors influencing bone mass will be discussed. Nutritional intake and nutrient recommendations will also

**Thanks to their training, scientific background and human behavioural experience, nutritionists are the go-to professionals when it comes to effectively and safely managing diseases affecting bone health.**

be covered, along with the negative impacts of advanced glycation end products. It is well known that osteoporosis is prevalent among menopausal women, as well as men aged 70 and older. However, other risk factors, such as certain chronic illnesses, should also be evaluated.

In addition to debunking myths surrounding obesity and its supposed “protective role” in bone health, this issue aims to shed light on the related consequences of diabetes, bariatric surgery and kidney disease. Management of these diseases<sup>1</sup> is focused on keeping blood sugar levels under control, together with biochemical disorders. Thanks to their training, scientific background and human behavioural experience, nutritionists

are the go-to professionals when it comes to effectively and safely managing diseases affecting bone health.

Prevention and bone health maintenance depend on the adoption of healthy lifestyle habits, not just by high-risk individuals, but also by the general population. By definition, making a positive lifestyle change means giving up certain things that are unhealthy or detrimental to health and well-being. And as we all know, that’s easier said than done! That’s why so many people need professional assistance when implementing lifestyle changes. Dietitians and nutritionists working in clinical nutrition and public health settings have a key role to play in this regard. ■

<sup>1</sup> Definition of «disease»: A condition of the living animal or plant body or of one of its parts that impairs normal functioning and is typically manifested by distinguishing signs and symptoms.  
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/disease>