



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des gras pour prévenir les fractures de la hanche

Les fractures de la hanche se produisent fréquemment chez les personnes âgées touchées par l'ostéoporose. Une étude récente suggère que la nature des gras de l'alimentation pourrait contribuer à diminuer le risque de perte de masse osseuse et ainsi réduire l'incidence de ces fractures.

CHUTES DANGEREUSES

Près de 30 % des personnes âgées chutent au moins une fois chaque année et ces chutes sont de loin la cause la plus répandue de blessures accidentelles chez ce groupe d'âge. Les fractures de la hanche représentent une des conséquences les plus fâcheuses de ces chutes, avec près de 25 000 hospitalisations par année qui sont directement attribuables à ce type de fracture. En plus de provoquer une grande douleur, les fractures de la hanche entraînent une dégradation dramatique de la qualité et de l'espérance de vie des personnes touchées : au cours de l'année qui suit une fracture de la hanche, environ 25 % des personnes âgées atteintes meurent, 20 % doivent quitter leur domicile pour un établissement de soins de

longue durée et 40 % deviennent incapables de se déplacer par leurs propres moyens. Sans compter que les soins continus en matière de santé et de services sociaux aux personnes ayant subi ce type de fracture sont très coûteux, avec une facture qui s'élève à près d'un milliard de dollars par année.

Les gras saturés exercent un impact négatif sur la santé en général

PERTE DE DENSITÉ OSSEUSE

Cette augmentation du risque de fracture de la hanche chez les personnes âgées est en grande partie causée par une détérioration de la résistance des os due à l'ostéoporose. Comme son nom l'indique, l'ostéoporose se caractérise par des os qui deviennent de plus en plus poreux et fragiles, augmentant du même coup le risque de fractures lors d'impacts ou de chutes. Malheureusement, cette fragilisation de la masse osseuse est très courante, en particulier chez les femmes : on estime qu'en Amérique du Nord, une femme de plus de 50 ans sur quatre est atteinte d'ostéoporose.

On sait depuis longtemps que la nature de l'alimentation exerce une influence déterminante sur le risque d'être touché par cette détérioration des os. L'exemple le plus connu est sans doute le calcium, un minéral essentiel au maintien d'une densité adéquate de la masse osseuse. C'est pour cette raison qu'un apport adéquat en calcium ainsi qu'en vitamine D (une vitamine qui assure l'absorption adéquate du calcium) représente une des principales recommandations pour prévenir cette maladie. Curieusement, cependant, les études indiquent que les femmes nord-américaines, qui consomment quotidiennement près de 1 000 mg



■ Les fractures de la hanche sont fréquentes chez les personnes âgées.

de calcium, sont dix fois plus touchées par les fractures de la hanche que celles de certains pays asiatiques qui en consomment moins de 500 mg par jour⁽¹⁾.

Donc, même si le calcium est essentiel au maintien de la densité osseuse, d'autres paramètres sont certainement impliqués dans ce phénomène.

ATTENTION AUX GRAS SATURÉS

Une étude récente suggère que la nature des matières grasses de l'alimentation pourrait jouer un rôle important dans l'incidence de fractures de la hanche causées par l'ostéoporose⁽²⁾. En utilisant les données acquises par la *Women's Health Initiative*, une grande étude américaine portant sur 137 486 femmes, les chercheurs ont remarqué des différences importantes dans l'incidence de fractures de la hanche selon le type de gras qui était consommé par les participantes.

Ainsi, les femmes qui mangent une grande quantité de graisses saturées, des gras retrouvés principalement dans les viandes rouges et les produits laitiers entiers, ont 30 % plus de risque de subir une fracture de la hanche comparativement à celles qui n'en mangent que très peu. À l'inverse, la consommation régulière de gras mono-insaturés (huile d'olive) ou polyinsaturés (huiles végétales) est associée

à une baisse d'environ 10 % du risque. Ces observations sont en accord avec des résultats antérieurs montrant qu'un apport élevé en gras saturés était associé à une réduction de la densité minérale osseuse au niveau des hanches⁽³⁾.

En plus des effets néfastes bien documentés des gras saturés sur le risque de maladies du cœur, ces observations soulignent à quel point ces gras exercent un impact négatif sur la santé en général.

Le remplacement de ces gras par des gras d'origine végétale, en particulier l'huile d'olive et des huiles riches en polyinsaturés oméga-3 (graines de lin par exemple), est une façon très simple d'améliorer la qualité des matières grasses apportées à l'organisme et ainsi contribuer à la prévention de plusieurs maladies, incluant celles touchant notre masse osseuse.

(1) Willett, WC. *Eat, drink and be healthy : The Harvard medical school guide to healthy eating*. Free Press, New-York, 2001, p.163

(2) Orchard TS et al. *Fatty acid consumption and risk of fracture in the Women's Health Initiative*. Am J Clin Nutr. 2010 ; 92 : 1452-1460.

(3) Corwin RL et al. *Dietary saturated fat intake is inversely associated with bone density in humans : analysis of NHANES III*. J Nutr. 2006 ; 136 : 159-165.

RECETTE ANTICANCER

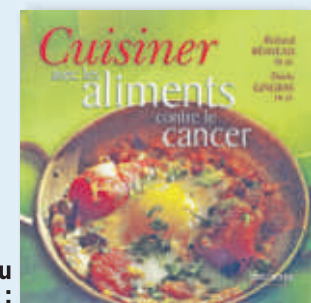
SOUPE AUX POIREAUX

	Huile d'olive
1	gros oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
2	poireaux, en fines tranches (partie blanche et vert pâle seulement)
4	pommes de terre, en gros cubes
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de poulet
	Sel et poivre du moulin
	Marjolaine et persil frais, hachés finement

1. Faire revenir les oignons, l'ail et les poireaux dans l'huile d'olive pour les ramollir.
2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Saler et poivrer au goût, puis ajouter les fines herbes.
3. Laisser mijoter de 30 à 40 min et retirer du feu.
4. Laisser tiédir avant de passer au mélangeur.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION :
DIFFICULTÉ :

DR RICHARD BÉLIVEAU



Tiré du livre :