

Pourquoi l'ostéoporose est-elle moins répandue en Afrique et en Asie?

L'ostéoporose est une pathologie dans laquelle sont impliqués des facteurs très divers, outre un apport insuffisant de calcium.

Facteurs de risque:

- hérédité et régime hormonal
- déficit en vitamine D
- sédentarité
- âge moyen à avancé

Le mode de vie des populations d'Asie et d'Afrique est différent que celui des Européens et des Nord-Américains. Les activités physiques - chez les sujets âgés également - pratiquées essentiellement en plein air (travail musculaire, synthèse de vitamine D) sont beaucoup plus courantes dans de nombreuses régions d'Afrique et d'Asie que dans les pays d'Europe. C'est là un facteur décisif de la prévention de l'ostéoporose. De plus, bon nombre de pays africains et asiatiques affichent une espérance de vie nettement moins élevée, ce qui fait que l'ostéoporose y est beaucoup plus rare. Enfin, les Asiatiques ont une constitution très différente de celle des Européens. Dotés d'une ossature plus fine, ils ont des besoins en calcium plus modestes et sont nettement moins exposés aux fractures (p. ex. col du fémur plus court). Les progrès technologiques aidant, les pays d'Asie connaissent cependant depuis quelques années une progression de l'ostéoporose.

L'intolérance au lactose, résultat d'une mutation

Les sujets qui tolèrent le lactose sont encore en mesure de digérer ce sucre à l'âge adulte. Chez nous, la majorité de la population (90 % environ) tolère le lactose. Par rapport à la population mondiale, toutefois, les personnes tolérant le lactose constituent une minorité. Des études font allusion à un gène responsable de l'expression de la lactase qui aurait muté au cours de l'évolution de l'être humain.

Modèle explicatif

Pour l'humain à peau foncée qui arriva des régions équatoriales dans des contrées moins ensoleillées, le seul moyen d'assurer sa synthèse cutanée de vitamine D dont il avait besoin pour résorber le calcium était d'«éclaircir» son teint. L'aptitude à digérer le lactose, qui stimule lui aussi la résorption du calcium, le protégeait du rachitisme et de l'ostéomalacie. L'Européen du nord à peau claire était donc tributaire d'un régime lacté, si bien que le gène «muté» responsable de l'expression de la lactase put s'imposer avec le développement de l'économie laitière, il



y a environ 10'000 ans. Chez les Asiatiques, qui se caractérisent par une faible tolérance au lactose, cette mutation n'a pu s'imposer vu qu'ils avaient à disposition suffisamment de légumes riches en calcium.

Bibliographie

H.K. Biesalski, P. Fürst, H. Kasper, R. Kluthe, W. Pölerl, C. Puchstein, H.B. Stähelin Ernährungsmedizin; Georg Thieme Verlag, Stuttgart New York 3. Auflage 2004 S. 67, S. 567 - 575

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2008



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch