

## Ménopause : le calcium des produits laitiers est indispensable

**Un service de rhumatologie parisien vient d'évaluer les apports de calcium et de produits laitiers des patientes venant en consultation après la ménopause. Ils sont insuffisants chez la majorité d'entre elles ! A cet âge pourtant, ils sont la première mesure à prendre, et la plus simple, pour protéger ses os...**

Plus de 8 femmes sur 10 abordent la ménopause avec une consommation de calcium très inférieure aux apports nutritionnels conseillés (ANC) : en moyenne, 600 à 700 mg/jour, alors que les ANC sont de 1.200 mg/jour. Et 7 femmes sur 10, après 75 ans, ont des apports calciques toujours aussi insuffisants. L'enquête menée entre 1996 et 2007 chez près d'un millier de femmes consultant dans un service de rhumatologie (groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière, Paris) ne surprendra pas les spécialistes de l'ostéoporose. Elle corrobore toutes les enquêtes de consommation. La récente étude INCA 2 montre une diminution inquiétante de la consommation de lait et de produits laitiers chez les femmes de 18 à 79 ans !

Les auteurs de l'enquête pointent plusieurs explications :

- la peur de grossir, plutôt paradoxale au moment où des études de plus en plus nombreuses soulignent le rôle du calcium et des produits laitiers dans le contrôle du poids. Les médecins décèlent une incompréhension du public face à certaines publicités : le calcium de l'eau (qui elle-même n'apporte ni calories, ni vitamines, ni protéines, ni minéraux) est conseillé en complément, mais non en remplacement du calcium des produits laitiers.
- Les régimes anti-cholestérol, fréquents chez les femmes qui ont une densité osseuse très faible. Ils sont souvent liés à une prescription mal adaptée et suivis sans le contrôle d'un diététicien.
- Les croyances alimentaires fantaisistes. La diffusion d'informations fausement scientifiques visant à l'exclusion des produits laitiers est à la mode, sur Internet ou ailleurs. En dépit des réfutations argumentées de tous les experts internationaux.

Pour les autorités sanitaires, la prévention de l'ostéoporose passe d'abord par des apports calciques adéquats dès l'enfance et l'adolescence, puis toute la vie, et encore plus après la ménopause. D'ailleurs, le Programme national nutrition santé a l'objectif de réduire de 25 % la part de la population qui a des apports calciques inférieurs aux ANC. (*Nutrinews hebdo*)