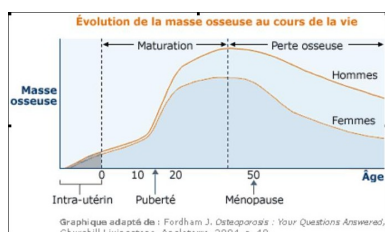


<https://www.amessi.org/menopause-une-consommation-moderee-d-alcool-peut-prevenir-la-perte-osseuse>



# MÉNOPAUSE : Une consommation modérée d'alcool peut prévenir la perte osseuse



- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE  
Date de mise en ligne : lundi 1er avril 2019  
- MENOPAUSE-ANDROPAUSE

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

Cette nouvelle étude de l'Oregon State University suggère qu'une consommation modérée d'alcool peut prévenir la perte osseuse, mais dans le cadre d'un mode de vie sain !

Plus surprenant encore, lorsque des femmes ménopausées, habituées à boire un ou deux verres par jour, s'arrêtent de boire quelques semaines, moins d'une journée après la reprise de leur consommation habituelle d'alcool, le taux de renouvellement de leurs cellules osseuses reprend son niveau précédent.

*Des conclusions publiées dans l'édition du 11 juillet 2012 de la revue Menopause.*

## Sommaire

- [MÉNOPAUSE : Une consommation modérée d'alcool peut prévenir la perte osseuse](#)
- [Les os sont dans un état constant de remodelage durant lequel l'os ancien est supprimé et remplacé.](#)
- [Les buveurs modérés ont une densité osseuse plus élevée que les non-buveurs ou les buveurs excessifs](#)
- [L'arrêt de la consommation, facteur de risque de fractures ?](#)

## MÉNOPAUSE : Une consommation modérée d'alcool peut prévenir la perte osseuse

L'étude a évalué les effets du sevrage d'alcool sur le remodelage ou renouvellement osseux chez des femmes ménopausées qui buvaient un ou deux verres par jour, plusieurs fois par semaine. Les chercheurs constatent une augmentation significative des marqueurs sanguins du remodelage osseux chez ces femmes, seulement deux semaines après qu'elles aient cessé de boire.

## Les os sont dans un état constant de remodelage durant lequel l'os ancien est supprimé et remplacé.

Chez les personnes atteintes d'ostéoporose, plus d'os est perdu que renouvelé d'où une faiblesse et une porosité des os. 80% de toutes les personnes atteintes d'ostéoporose sont des femmes, et les femmes ménopausées encourent un risque encore plus élevé d'ostéoporose, en raison de la forte diminution des niveaux d'oestrogène à la ménopause, une hormone qui contribue à l'équilibre du remodelage osseux en équilibre.

## Les buveurs modérés ont une densité osseuse plus élevée que les non-buveurs ou les buveurs excessifs

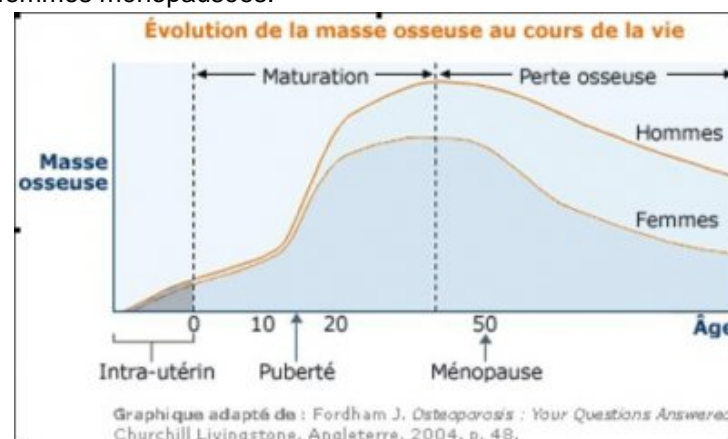
, ont suggéré de précédentes études, mais sans apporter d'explication. L'alcool semble agir un peu comme l'hormone oestrogène en ce qu'elle réduit le remodelage osseux. Ici les chercheurs du Laboratoire de l'OSU ont étudié 40 femmes récemment ménopausées qui consommaient un ou deux verres d'alcool par jour, ne prenaient pas de thérapies de substitution hormonale (THS), et n'avaient aucun antécédent de fractures liées à l'ostéoporose.

## L'arrêt de la consommation, facteur de risque de fractures ?

Les chercheurs constatent un remodelage osseux accru, un facteur de risque de fractures ostéoporotiques pendant les 2 semaines durant lesquelles les participantes ont cessé de boire. Ils constatent même ensuite, moins d'une journée après que les femmes aient repris leur consommation normale d'alcool, que le taux de renouvellement des cellules osseuses reviennent aux niveaux antérieurs.

Boire modérément, avoir une bonne alimentation et faire de l'exercice sont des facteurs bénéfiques pour la santé des os, surtout chez les femmes ménopausées, conclut Urszula Iwaniec, professeur à l'OSU et co-auteur de l'étude.

Une recherche importante qui suggère un mécanisme cellulaire de la densité osseuse accrue souvent observée chez les femmes ménopausées buveuses modérées. Alors que de nombreux médicaments pour prévenir la perte osseuse sont non seulement coûteux, mais à risque d'effets indésirables, alors que la consommation excessive d'alcool a, bien sûr, un impact négatif sur la santé, boire un verre de vin régulièrement dans un contexte de vie sain peut être bénéfique...aussi pour les femmes ménopausées.



Source : Menopause doi : 10.1097/GME.0b013e31824ac071 9 July 2012 Moderate alcohol intake lowers biochemical markers of bone turnover in postmenopausal women (Visuel courtesy of Alan Boyde " image au microscope électronique montrant l'architecture ostéoporotique de la quatrième vertèbre lombaire d'une femme de 89 ans).

<http://www.santelog.com/news/rhumat...>

[[http://www.santelog.com/news/rhumatologie/menopause-une-consommation-moderée-d-alcool-peut-prevenir-la-perte-osseuse\\_8660\\_lirelasuite.htm#lirelasuite](http://www.santelog.com/news/rhumatologie/menopause-une-consommation-moderée-d-alcool-peut-prevenir-la-perte-osseuse_8660_lirelasuite.htm#lirelasuite)]

Crédits Photos : <http://www.gouts-doux.fr/prevention...> [<http://www.gouts-doux.fr/prevention9.html>]