

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

1<sup>er</sup> juin 2009

## Les solutions naturelles contre l'ostéoporose

*Plusieurs personnes souffrent aujourd'hui ou vont éventuellement souffrir d'ostéoporose. Cependant, les médicaments désignés à traiter cette condition sont dangereux et bourrés d'effets secondaires. Mais heureusement, il existe des solutions naturelles, efficaces et sécuritaires que vous pouvez utiliser.*

L'ostéoporose est un problème très commun. Elle est caractérisée par des os fragiles et poreux, ce qui avec le temps, augmente le risque de fracture, plus souvent aux hanches, vertèbres et poignet. Dans les faits, l'ostéoporose va toucher environ 50% de la population.

L'information suivante est très importante pour plusieurs raisons. Il y a beaucoup de confusions autour du sujet et j'aimerais clarifier spécifiquement 2 fausses perceptions.

### Faisons la lumière sur 2 mythes importants à propos de l'ostéoporose et son traitement

Le premier mythe est que l'ostéoporose est due à un manque de calcium. Comme vous serez en mesure de le constater, ce n'est tout simplement pas le cas.

Le deuxième mythe est que le meilleur traitement pour cette condition est d'utiliser des médicaments biphosphonate, comme Fosamax, Actonel ou Boniva. Ceci constitue une des pires stratégies de traitement, parce que même si ces médicaments vont augmenter la densité osseuse, ce sont des poisons pour le corps ! La raison pour laquelle les médicaments fonctionnent est que ceux-ci tuent certaines cellules des os, appelés ostéoclastes. Ces cellules détruisent l'os lors du processus naturel de régénération osseuse.

Le système osseux est toujours sous un processus dynamique de remodelage basé sur les forces appliquées aux différentes parties du corps (ex : le fémur est plus dense et plus fort que l'os de l'index, car il doit supporter plus de charge). Il y a à la fois une formation osseuse, par les cellules appelées ostéoblastes et une destruction du vieil os, par d'autres cellules, les ostéoclastes.

Nous avons tous besoin à la fois des ostéoblastes et des ostéoclastes afin de retirer le vieil os et de reformer le nouveau.

Lorsque les ostéoclastes meurent, il ne reste dans l'os que les ostéoblastes, les cellules qui « reconstruisent » l'os. Donc, la conséquence est que l'os devient plus gros, plus dense, mais il n'est pas plus fort. Les os en réalité deviennent plus faibles et à long terme, le risque de fracture est augmenté.



### Bien manger pour avoir des os en santé, denses et forts

Une des stratégies importantes pour avoir des os en santé est de manger les bons aliments. Si votre alimentation est constituée d'aliments transformés, cela produira des réactions biochimiques et métaboliques dans votre corps qui auront comme conséquence de diminuer la densité de vos os. Alors éviter ce type d'aliment est un premier pas dans la bonne direction.

Manger des aliments de bonne qualité, biologiques, de préférence de culture locale augmentera naturellement la densité osseuse et diminuera le risque de développer l'ostéoporose.

Un aliment particulièrement digne de mention est l'oignon, qui est riche en gamma-glutamyl, un peptide qui augmente la densité osseuse. Mais généralement, le fait de manger beaucoup de légumes frais va aider.

Certains avancent que d'avoir une diète riche en protéines aura comme conséquence de faire excréter du calcium par les urines. Mais, la vérité est que la plupart des gens ne mangent pas suffisamment de protéines, et votre corps en a grandement besoin, puisque les acides aminés constituent la matrice osseuse. Si vous ne consommez pas assez d'acides aminés spécifiques, votre corps ne pourra pas former d'os forts et denses. Des protéines de haute qualité sont donc essentielles, comme les œufs et les viandes biologiques (viandes nourries de grains végétaux).

Parmi les aliments à éviter, tout ce qui contient du gluten, plus spécifiquement le blé, mais aussi l'avoine, l'orge, le seigle. Plusieurs études ont démontré que le gluten diminuait la densité osseuse.

### Les composantes vitales pour la santé des os

Deux aspects vitaux pour que votre corps puisse former des os forts et denses sont la vitamine D et l'exercice approprié.

Fait intéressant, nous n'avons pas besoin d'une quantité énorme de vitamine D afin de nous protéger de l'ostéomalacie (condition caractérisée par le ramollissement des os dû à une déficience de la minéralisation osseuse et un manque de vitamine D, aussi connue sous le nom de rachitisme chez les enfants). En se basant sur l'apport minimal recommandé, la quantité nécessaire est plutôt minime. Il est important de comprendre la différence entre l'apport minimal recommandé et l'apport optimal nécessaire à une santé optimale.

Le guide alimentaire canadien recommande les apports minimaux afin de prévenir les déficiences et carences menant à des maladies comme le scorbut et l'ostéomalacie. Cependant, il en est tout autre pour prévenir les conditions chroniques comme l'ostéoporose. La quantité nécessaire à une santé optimale, comparativement à l'apport minimal recommandé, peut être autant que 10 fois l'apport minimal, d'où l'importance de la supplémentation de haute qualité.

De nos jours, les experts reconnaissent que la vitamine D est énormément importante afin de prévenir une foule de conditions, c'est pourquoi il est recommandé d'optimiser ses niveaux de vitamine D en exposant une bonne surface de votre peau au soleil, de façon sécuritaire. Également, le fait de prendre un supplément de vitamines et minéraux bien balancée et de bonne qualité est toujours judicieux, en toute saison.

## L'exercice physique approprié

La deuxième composante que nous ne pouvons ignorer si nous voulons des os forts et en santé est de faire des exercices physiques avec mise en charge. Rappelez-vous, la formation osseuse est un processus dynamique, alors il faut faire suffisamment d'exercice avec force afin de stimuler les ostéoblastes à former des nouvelles couches osseuses.

Vous pouvez consulter un entraîneur personnel ou une personne formée en entraînement physique afin de vous fournir un programme approprié pour développer la musculature autour des os les plus à risque, comme les bras et les hanches, là où les dommages les plus fréquents surviennent.

## Suppléments bénéfiques

En plus de votre alimentation, les gras oméga-3 sont également très importants dans la construction d'os sains. Nous pouvons affirmer sans exagérer qu'à peu près tout le monde a besoin de prendre des suppléments d'oméga-3 de haute qualité, car même si vous mangez beaucoup de poisson, le taux de mercure présent vient créer un autre problème. Les meilleurs suppléments sont d'origine animale et ceux fait sous normes pharmaceutiques ; de cette façon, nous nous assurons de la pureté et de la qualité des oméga-3 que nous consommons.

Il est important de balancer le ratio oméga-3 et oméga-6. Ces derniers sont présents en trop grande quantité dans les aliments et, contrairement aux oméga-3, les oméga-6 en trop grande quantité contribuent à l'inflammation chronique dans le corps. Vous devez donc réduire la quantité d'huiles végétales de tournesol, de soya, de canola et de maïs, qui sont pleines d'oméga-6.

Si vous envisager un supplément de calcium, assurez-vous, encore une fois qu'il soit combiné avec d'autres vitamines et minéraux essentiels à son absorption et assurez-vous de sa qualité pharmaceutique, qui garantit son absorption. Mais comme vous allez le constater, allez-y avec précaution avec le calcium et les autres produits naturels retrouvés sur tablettes.

## Le mensonge à propos du calcium

Le Dr Robert Thompson, MD a écrit un livre complet qui fait mention de ce fait : *The Calcium Lie*. Bien que nous sommes en mesure de résoudre plusieurs conditions avec les suppléments, les herbes et d'autres alternatives moins toxiques que les médicaments, nous réalisons aussi, que plusieurs compagnies de suppléments, à l'image des compagnies pharmaceutiques, ont aussi leurs propres défauts.

Dr Thompson a conclu que trop souvent, une quantité d'argent incroyable est gaspillée sur des suppléments qui n'ont que peu ou aucun bénéfice sur la santé et même que dans certains cas, ils peuvent empirer l'état de santé.

Un des principes de son livre est que l'os est composé d'au moins d'une douzaine de minéraux différents et que si vous vous concentrez uniquement sur la supplémentation en calcium, vous pouvez dégrader votre densité osseuse et cela peut en réalité augmenter votre risque d'ostéoporose !

La surconsommation de calcium dans le but de prévenir l'ostéoporose crée d'autres déficiences en minéraux et

déséquilibres qui augmenteront également le risque de maladie cardiaque, de calculs au rein et à la vésicule biliaire, d'ostéoarthritis, d'hypothyroïdie, d'obésité et de diabète de type 2. De plus, un surplus de calcium sanguin fait en sorte que les ostéoclastes détruisent plus d'os afin d'éliminer du calcium de l'organisme.

Il est intéressant de noter que Dr Thompson propose qu'une des alternatives les plus pratiques est la prise de suppléments chélatés, la forme chélatée ou ionisée est la plus répandue de minéraux sur la planète. Selon lui, tout le monde devrait envisager cette possibilité, pas seulement pour le calcium, mais pour tous les minéraux, parce qu'il est tout simplement impossible d'obtenir tous les nutriments nécessaires avec les aliments cultivés dans nos sols aujourd'hui grandement diminués en minéraux à cause de l'industrialisation de l'agriculture et de la quantité épouvantable de produits chimiques utilisés.



En conclusion, vaut mieux prendre soin de santé immédiatement plutôt que d'attendre et de devoir prendre soin d'une maladie. Mais lorsqu'une condition comme l'ostéoporose cogne à votre porte, il est bon de savoir que vous pouvez faire autre chose que d'accepter le verdict comme une fatalité et de prendre une médication toxique et souvent non nécessaire.

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !