



Les facteurs environnementaux

Ils jouent à 30 % à 40 % dans le développement de l'ostéoporose. Alimentation, hygiène de vie (nous y reviendrons en détail par la suite) et parmi les risques clairement identifiés, figurent deux éléments bien connus : le tabac et l'alcool.

Le tabagisme multiplie par deux le risque de fracture.

Le tabagisme influence la densité osseuse de plusieurs manières. Il peut notamment perturber l'absorption du calcium en provenance de l'alimentation, alors que celui-ci est essentiel dans la construction des os. De même, il peut être responsable chez les femmes d'une ménopause précoce, véritable facteur de risque pour l'ostéoporose. En effet, jusqu'à la ménopause, les femmes sont relativement protégées contre la maladie, grâce aux œstrogènes. Plus celle-ci survient précocement, plus les os risquent de perdre en densité rapidement. Le tabac augmente également le risque de développer une bronchite chronique, elle-même facteur d'ostéoporose.

Des études ont ainsi montré que la fragilité osseuse augmentait proportionnellement avec le nombre d'années de tabagisme.

L'alcool n'est pas bon pour les os lui non plus. Il inhibe les ostéoblastes, ces cellules qui permettent de construire l'os. Par ailleurs, les personnes alcooliques sont souvent dénutries, avec des atteintes hépatiques, elles ont aussi moins d'hormones sexuelles : autant de facteurs qui contribuent à fragiliser les os.

A quelle consommation l'alcool nuit à la santé faisons le point ?

Consommer de l'alcool nuit à la santé. Ou en plus clair : toute consommation d'alcool comporte des risques pour votre santé !

Consommer de l'alcool nuit à la santé. Un peu lorsque cette consommation est inférieure aux recommandations... beaucoup lorsque ces valeurs sont atteintes et bien plus lorsqu'elles sont dépassées...

Selon les experts en France (de santé publique France et Institut National contre le cancer, pour ne pas porter atteinte à sa santé, il est recommandé de boire au maximum :

10 verres d'alcool par semaine (une moyenne de 1 verre et demi par jour),
Maxi 2 verres par jour ou occasions
deux jours d'abstinence
Prévoir également des jours sans consommation

Les français sont 3^{ème} pays consommateurs d'alcool en Europe !

Un verre standard = 10g d'alcool =



Les produits laitiers pour avoir des os solides

Quand les experts du Programme national [nutrition santé](#) et de [l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments \(Afssa\)](#) recommandent trois ou quatre laitages par jour pour prévenir l'ostéoporose, on pense que ce conseil s'appuie sur des preuves irréfutables.

Plusieurs enquêtes et études montrent qu'il n'en est rien :

- [Roland Weinsier, de l'université de l'Alabama](#), qui a [analysé](#) les résultats des [57 études](#) publiées sur le sujet : «*On a du mal à voir l'intérêt des laitages parce que leur bénéfice sur la densité osseuse est extrêmement faible.*»
- [L'Organisation mondiale de la santé](#), nous a informé que les pays qui consomment le plus de produits laitiers détiennent les [records mondiaux de... fractures du col du fémur](#) !
- Ils font également face à [une épidémie de diabète infantile](#) (dit «de type 1» DID) sans précédent. [Introduits trop tôt](#) dans l'alimentation, ils déclencheraient chez certains enfants une maladie auto-immune responsable de la destruction des cellules du pancréas.
- Consommés aux doses officielles, [les laitages abaissent notre niveau de vitamine D](#), substance connue pour ses effets anti-cancer et de fixation du calcium.
- Autres problèmes :
- Les études publiées à ce jour suggèrent d'ailleurs une «[association positive](#)» entre laitages et [cancer de la prostate](#). Pas de preuves formelles, certes, mais une inquiétude. Une de plus.
Dorénavant [l'Institut américain de recherche sur le cancer](#) recommande de consommer des laitages «avec modération».
C'est aussi le message de [l'Ecole de santé publique de Harvard](#).

Les experts français vont-ils finir par se rallier à des conseils de bon sens même si, à l'Afssa, 20 des 29 experts en nutrition sont liés à l'industrie laitière !

Lire **Lait, mensonges et propagande** de Thierry Soucar

La question qui revient souvent est : oui mais le calcium ?

- [Les vaches](#) donnent du lait avec du calcium et pourtant elles [ne mangent pas de lait](#)...
- Dans la nature, [les animaux sevrés ne boivent plus de lait](#)... Il n'y a que l'homme.
- [Les pays qui ne consomment pas de lait](#) (japon-inde-pérou) [se portent très bien ne souffrent pas d'ostéoporose et de problèmes à la ménopause](#).
- [La santé et la solidité des os dépendent de multiples facteurs \(hérédité, hygiène de vie, hormones, équilibre ostéoclastes ostéoblastes, acidité, etc.\)](#) la consommation de calcium ne compte que pour peu par rapport au reste. Il est extrêmement rare à part dans des cas particuliers (allaitement notamment ou malnutrition) que votre taux de calcium soit bas. Si vous souffrez d'ostéoporose, faites vérifier votre calcium sanguin (profitez-en pour faire la vitamine d et le magnésium, bien plus significatif), le calcium est rarement en dessous du taux dit « normal ».

Aliments riches en Calcium (et bien assimilés par le corps)

<u>100 grammes d'Aliment</u>	<u>= calcium en milligrammes</u>
Persil cru, persil séché	195 – 1 385
Algues marines (laminaires sèches)	4 000
Poudre d'huîtres (POP)	1 750
Spiruline en complément alimentaire	1 000
Purée de Sésame demi complet	392
Germe d'orge	284
Purée d'amandes blanches ou complète	273
Mélasses	262
Soja graines entières sèches	254
Amandes sèches	254
Noisette sèche	225
Sardine en conserve	207
Cresson	203
Crevettes cuites fraîches	200
Figues sèches	178
Sardine fraîches	174
Escargot	170
Pissenlit cru	170
Oignons séchés	158
Noix du Brésil	152
Pois chiche sec	150
Jaune d'œuf	145
Oignons jeunes verts crus	135
Brocolis crus	130
Coques cuites	125
Bette	110
Cacao sec en poudre	107
Olives vertes fraîches	105
Endive	104
Levure de bière sèche	103
Fenouil	100
Grondin	95
Anguille fumée	95
Huîtres	94
Epinard cru	94
Germe de blé*	90
Moules	90
Olives noires fraîches	85
Abricots secs	83
Choucroute	80
Choux chinois	80
Epinard cuit conservé en boîte	80
Scarole verte ou blanche crue	80
Ciboulette crue	78
Olives en saumure	74
Dattes sèches	72
Dattes fraîches	71
Raisins secs	60

* Couleur verte = Quantité Supérieure à 150 mg au 100 grammes

*Attention le germe de blé contient du gluten et peut être extrêmement allergisant

Surveiller et prendre de la vitamine D3

Bouger

- Pratiquer un sport très régulièrement sans pour autant trop forcer (trop forcer stress le corps et l'activité physique devient nocive). L'activité physique aide le calcium à se fixer (marche, vélo...), 40 à 50 minutes 3 fois par semaine.
- Faire des exercices respiratoires :
Respirer en forêt, les champs électromagnétiques et la pollution participent à l'augmentation de l'acidité dans le corps.

Gérer son stress

- Il est très important de gérer votre stress avec des activités qui vous détendent, mais aussi, intégrer des pauses dans votre emploi du temps chargé, se changer les idées, prendre du temps pour soi, lire, ne pas allumer la tv. Le stress est pourvoyeur d'acidité, autant si ce n'est plus que l'alimentation. Apprenez à prendre quelques minutes chaque jour pour vous détendre et vous constaterez que votre stress sera considérablement réduit et les acides de votre organisme également.

Boire

- Pensez à vous hydrater : boire beaucoup d'eau ! Peu minéralisées (- de 130 mg résidus à sec par litre), voir mon dossier sur l'eau. Boire un grand verre de Salvetat le matin avec un peu de jus de citron frais au réveil.

Gérer son acidité :

Causes de l'acidité :

- Les aliments acides et acidifiants
- L'excès de protéines alimentaires (production d'acide urique et urée)
- Glucides à haut index glycémique (production d'acide pyruvique, lactique d'autant plus s'il y a une carence en vitamine B1 et en oxygène)
- Graisses saturées (production d'acide cétonique)
- La suralimentation en général
- Le manque d'aliment alcalin
- En mangeant des aliments que l'on n'aime pas ou de force
- Les carences en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes (production d'acide pyruvique, lactique)
- Les radicaux libres
- La fermentation intestinale due à une mauvaise association
- Fatigue, surmenage physique, insomnie, endormissement tardif (production d'acide lactique)
- Manque d'oxygène
- Elimination insuffisante par nos émonctoires : respiration, transpiration, urine
- Stress, surmenage psychique
- Insuffisance hépatique
- Paroles ou pensées « acides » (colère, violence,...)

Comment et pourquoi l'acidité est nocive :

Notre corps a normalement des systèmes de neutralisation des acides qui lui permettent de rétablir l'équilibre acide-base du sang. Il va ainsi faire appel à ses réserves en bases afin de neutraliser les acides. En utilisant par exemple le calcium des os pour lutter contre les acides. Mais si le déséquilibre est trop important et chronique, on voit apparaître une fatigue, des douleurs musculaires et articulaires qui pourraient paraître bien banales. De plus, cela va avoir un effet sur le capital osseux, avec une déminéralisation progressive. De manière générale, l'acidification de l'organisme va entraîner un vieillissement prématuré. Mais l'acidité est un mal silencieux, comme l'hypertension ou le pré-diabète, qui ronge petit à petit l'organisme jusqu'à ce qu'un problème de santé le révèle.

Comment faire pour désacidifier son terrain :

- Avoir une alimentation alcalinisante, augmenter les crudités, mâcher lentement, diminuer les aliments acides et acidifiants, supprimer les aliments dégénérés
- Favoriser l'évacuation des acides par des drainages
- Se recharger par des cures régulières en minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes, anti-oxydants.
- Faire des cures alcalinisantes lors d'un changement de saison

Régénérer la flore intestinale

- Ceux qui l'influencent négativement sont : le tabagisme et la surconsommation d'alcool, de protéines animales, de sel (sodium) et apport trop important d'aliments acides ou acidifiants dans l'alimentation, la sédentarité.

Transpirer, suer

- **Transpirer, suer favorise l'élimination des acides, donc sauna, hamman à intégrer dans votre hygiène de vie. La sueur est un excellent alcalinisant naturel qui va permettre d'évacuer en moyenne 80% des déchets que contient votre organisme.**

Le réglage alimentaire

L'important dans un repas est d'avoir un équilibre entre les aliments acides/acidifiants et alcalins. La plupart du temps nous ne mangeons que des aliments qui sont acides ou acidifiants. Il est primordial aussi de supprimer les aliments dégénérés qui ne sont pas indispensables et sources de bien des problèmes.

Les différents types d'aliments

Les aliments alcalins ou basiques

Céréales complètes, graines germées, algues, pommes de terre, légumes en général sauf quelques exceptions (voir aliments acides), châtaignes, amandes, bananes, potirons, potimarrons

Les aliments acides

Dans cette catégorie nous retrouvons :

Fruits (moins il est mûr, plus il est acide), jus de fruits, fruits séchés, tomates, rhubarbes, épinards, asperges, poireaux, produits fermentés (vinaigre, choucroute, yaourt,...), miel.

Pour certaines personnes les aliments cités ci-dessus peuvent être alcalinisants mais cela devient de plus en plus rare de nos jours surtout si les personnes ont une faiblesse métabolique.

A éviter :

- **Le lait et les produits laitiers (fromages, crèmes...),**
- **Les jus de fruits,**
- **Le sucre et surtout bannir le sucre blanc**
- **Le blé (gluten : farines, pâtes, semoules, desserts...)**
- **Rétablir la balance alimentaire acides/bases**
- **Le sel**
- Pas de biscuits industriels, plats tout prêts,
- Les pâtisseries sauf de temps en temps comme le dimanche, faites maison avec peu de sucre (et surtout du sucre complet/intégral, pas de sucre blanc)

Les aliments acidifiant le corps sont fortement déconseillés :

<u>A éviter :</u>	<u>Remplacer par :</u>
- Café	- Café de céréales
- Chocolat au lait du matin	- Boisson maltée, infusion
- Thé noir	- Thé vert, thé rouge
- Jus de fruits, Limonades	- Eau, boisson aux amandes ou au riz, jus de légumes
- Vins, alcool	- Eau, ou autre boisson ci-dessus
- Sucre blanc, roux ou brun	- Sucre complet, sirop d'érable
- Confiture, miel	- Concentré de poires ou de dattes, purée d'amandes ou préparations salées
- Bonbons, pâtisseries, biscuits	- Fruits secs, dattes, raisins, figues et amandes
- Noix, noisettes, pistaches, cacahuètes	- Amandes, noix du Brésil (non grillées salées)
- Céréales : blé, avoine, millet	- Riz, Quinoa, pommes de terre, maïs, châtaignes
- Pains	- Galettes de riz, de sarrasin ou quinoa
- Légumineuses : fèves, haricots blancs	- Haricots verts
- Graisse animales pour cuire (beurre, saindoux, graisse d'oie)	- Huile végétale de 1 ^{ère} pression à froid (bio de préférence)
- Yaourts, kéfir, lait, fromage blanc	- Yaourts et lait de soja en quantité modérée
- Vinaigre	- Jus de citron (faire un test pour voir si le jus de citron n'est pas acidifiant sur vous), moutarde
- Fruits acides, petits fruits (fraises, cassis, groseilles, framboises...)	- Banane, melon, poires douces, pêches et pommes douces et mûres
- Légumes acides : tomates, oseille,	- Légumes verts et colorés (carottes, fenouil, céleri, betterave, potiron, courgette)
- Sauce tomate	- Sauce blanche

Manger à volonté :

- Les poissons (en manger tous les soirs 100 à 200 Grs environ selon l'âge, l'activité, le squelette), et surtout les **poissons gras**.
- **Fruits** au goûter, pas après un repas.
- **Légumes** (poireaux, potimarrons, courges, panais, haricots verts /plats/jaunes, carottes, persil tubéreux, topinambours, céleris, choux cru mieux tolérés, choucroute...)
- Le riz, céréales (millet, sarrasin, quinoa...)- le midi avec la viande, la valeur d'un petit bol chinois pas plus) les féculents (avec les céréales)- 2 cuillères à soupe maxi)
- Les œufs,
- Un peu de beurre cru (le matin uniquement au petit déjeuner),
- Huiles d'olive de première pression à froid, de colza, de noix, de chanvre..... Riches en oméga 3 et 6
- Les amandes, les noix du Brésil... les oléagineux non grillés / salés.

COMPLÉMENTS OU PLANTES QUI PEUVENT AIDER :

Le Jus d'herbe d'orge :

Antioxydants, équilibre acide – alcalin, détoxification, facilite la digestion, l'assimilation et l'élimination à travers un meilleur fonctionnement de l'estomac, du pancréas et des intestins, la chlorophylle combat efficacement ostéoporoses, déminéralisations. Riche en Minéraux : Bore, Calcium, Chlore, Chrome, Cobalt, Cuivre, Fer, Iode, Magnésium, Nickel, Phosphore, Potassium, Sélénium, Sodium, Soufre, Zinc. Vitamines : Béta-carotène (A), Biotine, Choline, Acide Folique, Niacine, Acide Pentothénique, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B6, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine F, Vitamine K, Vitamine PP. Acides Aminés : Alanine, Arginine, Acide Aspartique, Cystine, Acide Glutamique, Glycine, Histidine, Isoleucine*, Leucine*, Lysine*, Methionine*, Phenylalanine*, Proline, Serine, Threonine*, Tryptophane*, Tyrosine, Valine*. (*) Les 8 acides aminés essentiels. Antioxydants : Alpha-Carotène, Béta-Carotène, Vitamine C, Vitamine e, Chlorophylle, Catalase, Sélénium.

La Spiruline :

La spiruline possède un des taux de **chlorophylle** les plus élevés que l'on puisse constater dans la nature, à peu près 1%.

Les propriétés de la chlorophylle sont nombreuses, voici entre autres celles qui nous intéressent :

- un rôle purificateur pour l'organisme.
- alcalinise l'organisme, ce qui permet de lutter contre l'ostéoporose
- régule l'acidité gastrique

La spiruline contient l'ensemble des acides aminés essentiels ainsi que les autres en grande quantité (47% du poids total des protéines).

La spiruline contient des acides gras essentiels

La spiruline contient des oligo-éléments (voici les principaux) :

Fer	Calcium	Cuivre
Zinc	Potassium	Manganèse
Magnésium	Phosphore	Chrome

La **spiruline** contient des vitamines A, de la provitamine A (bêta-carotène), de la vitamine E, les vitamines B1 B2 B3 B5 B6 B9 B12 ...

La teneur de la spiruline en vitamine B12 est également spectaculaire puisqu'elle est 4 fois plus élevée que celle rencontrée dans le foie cru. Rappelons que la vitamine B12 a un rôle essentiel dans la lutte contre l'anémie et la dégénérescence du système nerveux.

La Poudres d'huitres sauvages :

Seul complément contenant tous les éléments minéraux du tableau de Mendeleïv, extrêmement et puissamment reminéralisant

En complément du Pop et de la Spiruline :

L'Ortie :

Indications : tous problèmes de déminéralisation lié ou non aux rhumatismes, chutes des cheveux, ongles cassants, rétention d'eau, *riche en acide acétique, acide formique, sels de potassium, chlorophylle*

La Prêle :

Indications : déminéralisation, affections rhumatismales, rétention d'eau, *riche en silice, acides organiques, fer, potassium*

Le Bambou :

Indications : Les déminéralisations sévères, particulièrement osseuses, mais aussi les dégénérescences des cartilages – articulations, disques – les douleurs articulaires chroniques et celles dues à l'ostéoporose, les ongles et cheveux cassants), *riche en silice organique 70% et en calcium*

L'Alfafa :

Indications : anémie d'origines diverses, les décalcifications, *riche en minéraux – 10%, chlorophylle, carotène, vitamines (c,d,e,k)*

Les huiles de foie de poisson :

Indications : les troubles de la croissance, et la construction du squelette (fixation du calcium), la fatigue et la perte d'énergie), *riche en vitamine A naturelle, vitamine D3 naturelle, présence d'epa et dha, A savoir que l'on peut aussi prendre des vitamines D3 naturelle en plus.*

Le Lithotamne :

Indications : cette algue d'environ 2 cm de long a la particularité de cristalliser sur son thalle le calcium et le magnésium, mais aussi du fer et des oligo-éléments présents dans l'eau de mer. On la conseille dans les carences minérales, souvent rencontrées dans la spasmophilie par exemple, mais aussi pour atténuer les phénomènes arthrosiques, ainsi que pour le rétablissement de l'équilibre acido-basique)

Le Calcium et magnésium

Indications : Calcium : croissance, formation osseuse, **Magnésium** : Equilibre acido-basique, dysfonctionnement hormonal). Rien ne se fait sans le magnésium ! Le magnésium existe sous plusieurs formes assimilables, certaines sont très bien assimilées et tolérées, d'autres non.

La vitamine k2 (sous surveillance d'un thérapeute), mais que l'on retrouve au naturel dans le nato, Indications : coagulation sanguine, métabolisme de la fixation du calcium sur les os.

Les bourgeons (la gemmothérapie ou l'embryothérapie) sont très très intéressants dans la minéralisation de l'os, en cure 2 ou 3 fois par an :

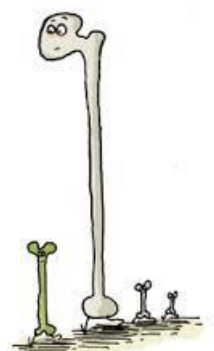
Le sapin, le pin, le séquoïa, la ronce, l'airelle... Les Bourgeons, cellules de plantes embryonnaires fraîches en croissance dans lesquelles les propriétés thérapeutiques des plantes y sont particulièrement concentrées. Les bourgeons offrent une possibilité de travail sur l'aigüe et le fond et à la fois sur le physique et l'énergétique.

Les huiles essentielles :

Certaines huiles essentielles aident votre corps à se reminéraliser, mais aucune n'apporte de minéraux, protéines, vitamines, elles sont un vecteur et/ou un stimulant de la minéralisation afin que votre corps accélère ou retrouve sa pleine efficacité de travail, elles aident également à gérer le stress, ce qui en fait de bonnes aides indirectes.

La réflexologie plantaire :

Idem que les huiles essentielles, la réflexologie plantaire agit sur les éliminations, la stimulation, le stress... donc bénéfique pour vos os !



Enfin :

Vous avez reçu un aperçu de ce qui est profitable pour vos os et pour tous, enfants et adultes et avoir de bon os solides est important pour le futur.

La santé de nos os, il faut s'y intéresser avant qu'ils ne se manifestent à nous. Quand nous en sommes à « colmater les fuites », il faut s'y atteler sans relâche.

Pour mettre en application tout ceci dans des cas d'ostéoporose ou de déminéralisation avérées, il est important de consulter votre naturopathe, bien d'autres végétaux ou minéraux existent pour reminéraliser, certaines sont plus adaptées que d'autres à votre cas. Les cures, les doses et surtout la qualité ou les formes biodisponibles en quantité suffisantes pour être efficaces et en adéquations avec votre profil est un savoir, consulter un naturopathe dans ce domaine est essentiel, il sera à même de vous écouter et vous conseiller posément pendant une heure dans un cabinet, et de vous donner le meilleur adapté à votre cas, il existe beaucoup de plantes et de compléments alimentaires et seulement quelques-uns sont adaptés à votre corps et à vos spécificités.

Et pour finir, beaucoup de compléments existent aujourd'hui sur le marché, c'est devenu un incontournable commercial. Mais beaucoup sont de piètre qualité, pas assez concentrés, voire ne renferment pas ce qu'ils prétendent y avoir, donc totalement inefficaces ou pires nocifs.

L'ossature est votre structure sur laquelle tout repose, alors l'os sature ou l'os ça dure !

Anne Pollart