

Ostéoporosis, the big fear of elderly : this natural phenomena is not really dangerous, but it needs serious management with the help of chiropractors. (Text in French)

L'OSTEOPOROSE, terreur des personnes âgées

L'ostéoporose est un phénomène osseux que connaissent les femmes ménopausées quand elles approchent la période fatidique qui marque un changement dans leur activité hormonale : la fin de l'activité reproductrice de leurs système génital et donc de leur capacité à procréer. En France, l'ostéoporose concerne 2 à 3 millions de femmes dont seulement 25 % de plus de 50 ans. Le phénomène tend à se manifester précocement. Ce processus, hélas amplifié par d'autres facteurs (voir ci-après), est impliqué dans plus de 50 000 fractures vertébrales (le plus souvent un tassement de vertèbre) après 60 ans et de fractures du col du fémur (après 75 ans), de 35 000 fractures du poignet (entre 50 et 60 ans suite à une chute).

Etonnement, les hommes (800 000) n'en sont pas forcément exclus lors de leur andropause mais le phénomène est nettement moins important chez eux. Toutefois, la mortalité consécutive à une ostéoporose (par exemple après une chute) est de 10 à 14 % chez les hommes contre 5 % chez les femmes, sans doute due à la différence d'activité. Cependant, l'explication de l'ostéoporose chez l'homme semble liée à la prise de médicaments contre le cancer de la prostate à base d'hormones dont les effets iatrogènes accroissent la déperdition calcique et entraînent une fragilité osseuse.

Toutefois, si l'ostéoporose est un phénomène naturel, il est cependant dépeint avec une certaine angoisse par les femmes, parfois érigée en menace, en terreur comme l'épée de Damoclès.

Ainsi, ce phénomène physiologique au demeurant très progressif est souvent considéré carrément comme une maladie des os touchant les personnes âgées. Pourtant, si ce phénomène touche rarement des personnes jeunes, à part dans certaines pathologies spécifiques, il peut être soigné, freiné et amoindri par divers moyens naturels en nutrithérapie.

L'ostéoporose est une lente déminéralisation des os, une perte de charge calcique. Les os le plus souvent atteints sont les os longs et les vertèbres. Les signes avant-coureurs sont sur le plan clinique une souffrance graduée insidieuse, interne et sourde de ces os, un peu comme lors de courbatures. Si l'on examine des radiographies, on peut voir dans les vertèbres des zones de compression et d'hyper condensations linéaire. Ces hyper condensations linéaire sont des marques de renforcement de la trame osseuse dans des secteurs où elle s'est tassée. Ainsi, dans les os longs, on peut voir dans la partie distale des tibias ou des fémurs des petits traits blancs horizontaux témoignant de ce phénomène.

HISTOIRE D'OS

L'os est un tissu formé de calcium, collagène, silice, phosphore et magnésium. C'est une structure vivante en perpétuelle évolution et réparation. C'est un tissu dur pourtant relativement flexible grâce au collagène et au silicium organique, et en même temps solide grâce au calcium. L'os frais est d'ailleurs bien plus solide que l'os desséché.

L'os se répare sans cesse par l'activité des ostéoblastes et ostéoclastes qui remodelent sa trame interne pour l'adapter aux efforts à faire afin de lutter contre la gravité. C'est donc la gravité terrestre qui conditionne son organisation.

Il y a trois étapes dans la vie osseuse d'un vertébré :

La jeunesse où la formation calcique prédomine sur la déperdition calcique : l'enfance et l'adolescence où la masse osseuse augmente et se densifie selon le mode de vie. Les nouvelles cellules osseuses se forment plus vite qu'il n'en disparaît. C'est à ce moment où l'individu construit son capital osseux pour le restant de sa vie. D'où l'importance d'une alimentation équilibrée et de bonne qualité qui ralentira plus tard le phénomène d'ostéoporose.

La maturité où les phénomènes de construction et déperdition calcique s'équilibrent : la masse osseuse se stabilise.

La sénescence où le phénomène de déperdition calcique prédomine sur celui de construction calcique. L'os se répare plus lentement mais l'individu perd environ 1 % de la masse de son squelette par an. Cette déperdition, et sa vitesse, est également tributaires chez l'homme de facteurs comme le déséquilibre nutritionnel, les mauvaises habitudes ou « fables » alimentaires. L'angoisse de vieillir, de n'être plus bon à rien, de perdre son autonomie sont aussi déterminant. Ce facteur psychologique, loin d'être une plaisanterie, est même un facteur accélérant.

GENESE DE L'OS

L'enfance est une période de construction du capital osseux où la nutrition va avoir un rôle prédominant. L'apport en protéines, calcium, silice, magnésium et vitamine D est déterminant et cet apport doit être effectué selon les règles naturelles de la chimie organique et de la physiologie, et non pas celles du commerce agro-alimentaire. Ainsi, Ces ingrédients doivent être fournis de façon quantitative et surtout qualitative et synergique.

Le calcium : La fable selon laquelle il faut gaver les enfants de laitages pour leur assurer un bon capital osseux est une légende sans fondement scientifique ni études le prouvant. Elle est seulement utile pour écouler les surplus de lait.

Les mammifères sont tous sevrés par leur mère et ne reviennent plus jamais au lait. Chez l'humain, l'enfant qui est normalement allaité par sa propre mère ne doit plus l'être au-delà de 3 ans maximum. Il ne doit pas non plus boire de lait d'un autre mammifère par la suite¹ en compensation². En effet, les formules de lait sont toutes différentes entre les mammifères et sont donc spécifiques aux besoins physiologiques de chaque race³.

Le calcium existe dans la nature sous trois formes : animale, minérale et végétale caractérisées par une forme différente de la molécule dans l'espace. L'être humain absorbe très bien la forme minérale et végétale que l'on dit ainsi bio disponible. La forme d'origine animale est, quant à elle, digérée laborieusement. Elle nécessite une transformation biochimique, au sein de l'organisme, qui est coûteuse en énergie et de faible rendement.

Par contre, l'être humain trouvera dans les fruits secs, les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les algues⁴ de la silice et un calcium très rentable, suffisant et bien plus efficace que le calcium des produits laitiers. Autrefois, on incorporait aussi de la poudre fine de coquilles d'huîtres dans l'alimentation des enfants. De même, il existe aussi d'autres produits comme le

¹ Aucun mammifère ne consomme d'ailleurs de lait d'une autre espèce de mammifère.

² Cf. « Le lait, une sacrée vacherie », Dr Nicolas Le Berre.

³ Ainsi, le lait humain contient des acides gras poly insaturés qui sont complètement absents dans le lait de vache. Or ces acides gras sont des nutriments essentiels des neurones afin de développer spécifiquement le cerveau et système nerveux... On a en effet jamais vu de vaches savantes.

⁴ Spiruline, lithotame.

suc de bambou et la poudre de dolomite ou de corail qui sont riches en calcium et magnésium (synergie efficace) bio disponible très bien assimilés.

Ceci n'empêche cependant pas de consommer des dérivés du lait⁵ (yaourts, fromages, beurre) qui n'ont en fait pas d'autre intérêt que leur attrait gastronomique.

Chimiquement parlant, l'excès de lait, voire de laitages, provoque une acidose du sang et une forte production d'acide lactique. Cet acide, éliminé sous forme de CO & CO₂ par les poumons alourdira le travail respiratoire de ces derniers (dommage pour les sportifs).

Pendant ce temps, le pH acide du sang sera rééquilibré dans l'organisme par une substance tampon, le phosphate de calcium qui justement compose la minéralisation des os. Donc plus on acidifie le corps en consommant des laitages, plus on perd du phosphate de calcium et plus on se déminéralise. Une fatigue de fond accompagne même parfois ce phénomène affaiblissant. Ce paradoxe est scientifiquement prouvé par des études effectuées sous l'égide de l'OMS ; mais il ne faut pas perturber le business de l'industrie agro-alimentaire...

Bref, le calcium est utile en apport exogène, soit environ 1500 mg/jour. Pourtant, le meilleur apport ne doit pas être massif mais instillé en petites quantités dans l'organisme.

99% du calcium sert à la formation des os et des dents, 1% à la conduction nerveuse et la coagulation du sang. Le calcium stocké dans les os sera prioritairement pompé pour assurer le maintien de ce dernier 1% qui est d'ordre vital.

Le silicium organique⁶ : Il joue un rôle primordial dans la croissance, la régénération et la reminéralisation en reconstituant le capital osseux et cartilagineux ainsi que tous les tissus conjonctifs du corps. Il freine l'avachissement de ces tissus qui forment la majorité des tissus du corps. On en trouve dans les cellules en quantités variables ; il contribue aussi aux échanges électroniques entre elles. A la naissance, l'être humain possède une certaine quantité de silicium organique mais vit sur ce capital qui s'amenuise, surtout avec l'alimentation moderne raffinée voire les dérivés alimentaires. A l'âge adulte, il a perdu environ 80 % de ce capital. Un tout petit apport quotidien ou des cures annuelles sont nécessaires pour maintenir le niveau de silicium indispensable à la résistance des os ; c'est un complément alimentaire majeur contre l'ostéoporose.

La vitamine D : C'est une vitamine liposoluble donc stockée dans les tissus adipeux du corps. Elle existe sous deux formes : végétale (ergocalciférol) et animale (cholécalférol). Dans l'intestin, ces deux formes sont transformées en 1,25-dihydroxyvitamine D. Selon la quantité de vitamine D présente, le corps absorbe 30 à 60 % du calcium ingéré, si tant est que l'état fonctionnel de l'intestin le permet. Cette vitamine ne peut pas être synthétisée dans l'organisme, sauf par la peau lors de bain de soleil, d'où la nécessité d'un apport exogène.

La vitamine D étant liée dans l'alimentation à la présence de corps gras, on la trouve, avec la vitamine A, dans le foie des poissons de mer gras comme la morue, ou mieux le flétan, ou mieux le petit requin, ou mieux la chimère. D'où l'utilité des huiles de foie de morue, etc. données autrefois aux enfants et qui faisait des gamins vigoureux résistants aux maladies hivernales. Aujourd'hui, ces huiles existent essentiellement en capsules, ce qui les rend bien plus faciles à absorber. A noter que ces huiles ont aussi de bonnes capacités anti-cancéreuses comme plusieurs études scientifiques l'ont démontré.

Le dosage de vitamine D artificielle doit cependant être limité afin d'éviter l'intoxication. Cependant, la marge est large (700 UI/jour). La vitamine D doit généralement être associée

⁵ Pas plus de 5 % de l'alimentation au total.

⁶ Cf. www.loic-le-ribault.com

au magnésium pour être prise sans risque. Attention, les cures d'huiles de foie de poissons de mer ne doivent se faire que durant l'hiver.

Absorption intestinale

La bonne absorption du calcium est chimiquement tributaire de la présence d'oligoéléments indispensables comme le silicium organique, le magnésium et le phosphore ; et bien sûr la vitamine D. Les oligoéléments ne doivent surtout pas être oubliés. Pourtant, c'est ce qui se produit hélas de nos jours avec l'alimentation moderne dénaturée et déséquilibrée.

L'absorption efficace du calcium est aussi grandement tributaire de la bonne fonction des intestins. Une flore intestinale équilibrée est essentielle et primordiale dans le rendement alimentaire de l'intestin et protège ce dernier contre une perméabilité préjudiciable à la santé de tout l'organisme. Cela évite à de nombreuses substances de passer directement dans le sang où elles sont alors attaquées par le système immunitaire comme des corps étrangers, d'où l'augmentation des réactions immunitaires anarchiques et les allergies.

L'usage de symbiotiques est d'une grande utilité en guise d'entretien intestinal, comme l'ont démontré les travaux des Drs Seignalet et Cousmine, pour optimiser le rendement des intestins.

GESTION ALIMENTAIRE

Durant l'enfance puis l'adolescence, une alimentation équilibrée et variée prend alors toute son importance afin d'apporter le calcium, le phosphore, le silicium organique, les protéines et les vitamines nécessaires à la croissance. D'où le danger des enfants boulimiques ou anorexiques dont les travers alimentaires peuvent être coûteux sur le plan sanitaire lors des bouleversements hormonaux de l'adolescence. Ainsi, l'abus d'aliments industriels, de sucres, de laitages (surtout le lait), de sodas⁷, de café et de tabac sont propres à générer des troubles osseux (épiphysites, syndrome de Sever, syndrome de Scheuermann, chondrocalcinose, etc.) qui se constatent aussi visuellement (dos voûtés ; hypersensibilité osseuse ; fractures, entorses et tendinites faciles ; fatigue chronique).

A l'âge adulte, si le capital osseux ne peut plus être augmenté (la croissance cesse vers 25 ans), il peut être toutefois entretenu par un apport nutritionnel complémentaire adapté, aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Le capital osseux se préserve ainsi par différentes précautions en évitant :

- L'usage de certains médicaments (cf. les précautions d'emploi)
- L'abus de café et de boissons caféinées
- L'abus de boissons alcoolisées
- Le tabagisme
- L'usage de stupéfiants

Le capital osseux se préserve par l'apport en :

- Calcium d'origine minérale ou végétale
- Vitamine D sous forme d'huiles de foie de poissons de mer
- Silice
- Phosphore
- Magnésium

⁷ Cf. article « Les sodas à base de cola » sur www.chironeural.fr

OSTEOPOROSE ET PATHOLOGIES ANNEXES

L'ostéoporose en elle-même n'est pas une pathologie mais un processus de vieillissement inéluctable mais pas forcément catastrophique. Il peut cependant être freiné, comme nous venons de le voir, par une alimentation équilibrée, un apport nutritionnel ciblé mais aussi par un éventuel soutien hormonal naturel.

Il existe par ailleurs des pathologies qui peuvent accroître le vieillissement ostéo-articulaire et ses sensations désagréables associées.

Les maladies articulaires et les désordres endocriniens :

- Les arthrites diverses
- Les troubles de fonction de la glande thyroïde et des glandes parathyroïdes
- Les troubles de fonction des glandes surrénales
- L'insuffisance rénale à divers degrés
- Les transfusions
- Les greffes

Les maladies infectieuses (infections ORL et pulmonaires chroniques ou anciennes).

PROCESSUS OSTEOPOROTIQUE

Les femmes ménopausées sont les plus exposées, mais beaucoup de femmes ont une ostéoporose à développement lent qui ne les place pas en danger. Il faut donc moduler les faits et ne pas céder à cette légende de dégénérescence osseuse catastrophique.

La ménopause engendre des changements hormonaux importants qui, de stimulation des capacités reproductrices vont passer à une action plus cérébrale. Cette dernière favorise les capacités de mémoire long terme et les capacités pédagogiques de l'individu ainsi plus apte et plus patient à restituer son expérience de vie au bénéfice de sa descendance.

Donc le principal changement est la chute de la production d'oestrogènes qui facilitait le métabolisme du calcium. La production de la calcitonine va également diminuer avec l'activité des glandes parathyroïdes. La perte osseuse peut alors se traduire par une perte de l'ordre de 3 à 5 % de la masse osseuse globale chaque année, d'autant plus accélérée si les réserves de silice sont épuisées.

La peur des conséquences de l'ostéoporose (fractures du col du fémur et autres) a été savamment érigée et entretenue car elle a permis de vendre des hormones de synthèse très coûteuses (mais rentables pour les labos) pour pallier à la déperdition osseuse. Elle permettait surtout de gommer les désagréments de la ménopause (bouffées de chaleur, etc.) afin d'apporter un meilleur confort de vie aux plaignantes.

Maintenant, hélas, on sait que ces hormones de synthèse vendues à tour d'ordonnances ont contribué à l'intoxication du foie mais surtout à l'explosion des cancers du sein et de l'utérus durant ces dernières décennies (plusieurs centaines de milliers)... Elles sont donc désormais utilisées, selon les recommandations de l'AFSSAPS, sur de courtes périodes, avec grande précaution, et seulement en cas de nécessité extrême.

SOLUTION NATURELLE

Il faut savoir qu'il existe des phytohormones naturelles parfaitement tolérées par l'organisme et donc sans effet secondaire ou intoxication à la clé. Il s'agit du soja (non OGM), de la sauge, du houblon et du yam qui ont fait leurs preuves depuis des siècles dans divers pays.

Les japonais, friands de soja par tradition, ont ainsi le taux de cancer du sein, de l'utérus ou de la prostate le plus faible du monde malgré leur niveau d'industrialisation.

Ces plantes ont une action bien plus fiable que les hormones de synthèse et sont d'une efficacité notable. Alliéées à une alimentation équilibrée, elles sont d'une grande utilité préventive.

Par ailleurs, il est important de surveiller le pH du corps et de veiller à son équilibre, notamment dans les urines avec des bandelettes test. Selon les habitudes alimentaires, le pH peut devenir plus faible (acide), accélérer la déperdition osseuses et même générer de l'arthrite⁸. Des produits de phytothérapie existent aussi pour rééquilibrer le pH, en même temps qu'une réforme alimentaire et une augmentation de la consommation d'eau journalière. Rappelons toutefois que l'eau de boisson doit être paradoxalement très peu minéralisée⁹. Le fait de vanter le calcium de certaines eaux minérales est simplement un argument purement commercial qui n'a rien à voir avec les besoins réels du corps et son fonctionnement physiologique. Par contre, ces eaux peuvent sûrement provoquer des coliques néphrétiques très douloureuses ...

Il existe, nous l'avons vu plus haut, des compléments alimentaires issus du règne minéral et végétal pour améliorer la résistance des os. Ces compléments sont efficaces selon des études effectuées. Ainsi, un complément quotidien de vitamine D (800 UI) et de calcium (1200 mg) pendant 18 mois diminue de 43 % l'incidence des fractures du col du fémur chez des femmes âgées de plus de 69 ans¹⁰. Les cures de silicium organique sont aussi essentielles.

Chez l'homme, l'andropause (aux environs de 70 ans) marque aussi le début d'une ostéoporose néanmoins bien plus lente que celle de la femme.

Ainsi, la diminution de production de testostérone (voire sa suppression par des médicaments anticancéreux) amène une baisse d'activité de construction d'os mais cette baisse de la densité osseuse peut aussi être palliée naturellement avec l'usage de la gemmothérapie et de l'immunothérapie.

Aspect psychologique

La peur, comme pour tout problème de santé, génère des troubles physiques. Chercher à comprendre et à s'instruire tue la peur.

Mais la peur est aussi commode pour vendre des produits alimentaires ou des médicaments « sécurisants » dont l'efficacité est limitée. Mais elle a aussi une part de responsabilité dans l'affaiblissement de la santé en général.

On peut dire aussi, par expérience, que la caractéristique majeure des personnes qui ont des troubles osseux ou de l'appareil locomoteur sont des personnes qui ont, inconsciemment, une mauvaise image d'elles-mêmes, un mal de l'être. Ces personnes se laissent aisément gagner par le doute, par le manque de confiance en elles-mêmes et en leurs capacités. Ce sont souvent des personnes qui subissent des pressions extérieures, des contraintes de différentes sortes à différents degrés ; certaines contre lesquelles elles veulent résister parfois. Aussi, les fractures spontanées de tel ou tel os n'ont rien à voir avec le hasard et sont la suite physique logique d'une préoccupation psychique.

Pourtant, il existe beaucoup de personnes âgées qui ne présente pas d'ostéoporose. Elles ont cependant un point commun qui est l'acceptation de la vieillesse, le désir de continuer à vivre en étant utile à soi-même ou aux autres, le désir de continuer à apprendre de la vie, à évoluer en vivant paisiblement selon leurs capacités et à leur façon.

⁸ Inflammation des articulations dont le pire exemple est la goutte.

⁹ Résidu à sec à 180° inférieur à 100 g/L.

¹⁰ M.C. Chapuy, « Vitamin D3 and calcium to prevent hip fracture in elderly women », New Eng/Med, 1992 ; 327 : 1637-1642

Mais ce domaine psychosomatique mérite, à lui seul, plusieurs livres tant les notions subtiles nécessaires à sa compréhension doivent être établies par étapes en débutant par l'étude précise et la compréhension des modes physiologiques d'adaptation de l'organisme à son environnement.

L'ostéoporose n'est pas une fatalité. Elle peut être surtout réduite par une alimentation équilibrée et ajustée afin de pallier intelligemment, avec des produits compatibles, à ses désagréments ou ses risques.

La phytothérapie, branche séculaire de la médecine naturelle, apporte des solutions bien plus sophistiquées et judicieuses que la médecine allopathique qui n'est pas orientée dans le domaine préventif. Chaque médecine à son utilité et son domaine de prédilection. C'est à chaque personne de discerner les subtilités, les compétences offertes, de les comprendre et d'en user de façon raisonnable.

Les chiropraticiens, en tant que spécialistes de l'appareil locomoteur, sont aptes à conseiller les patients et les orienter vers des solutions efficaces mais naturelles dans ce domaine.

© Pascal Labouret – 2006