

L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • NUMÉRO SPÉCIAL

édito



La science démontre que ce qui n'est pas bon est mauvais !

Deux professeurs de médecine anglais, le Pr Roy Taylor (université de New Castle) et le Pr Mike Lean (université de Glasgow), viennent de se voir attribuer un financement de plus de 3 millions d'euros pour organiser une grande étude qui doit confirmer les résultats de précédents travaux ayant démontré que perdre du poids et faire du sport permettait de guérir le diabète de type 2. Enthousiastes, les deux compères expliquent que si le traitement médical du diabète se faisait par l'alimentation et le mode de vie, l'Etat anglais économiserait plus de 20 millions par an. Mais fallait-il utiliser de tels moyens financiers pour révéler une telle évidence ? La compréhension de l'utilisation de l'énergie dans le corps humain, une notion basique de physiologie, permet en effet de ne laisser aucune place au doute quant aux causes de cette maladie. Les études scientifiques sont certes indispensables pour nous soustraire au charlatanisme, mais ne devrions-nous pas aussi conserver un peu de bon sens ? Prenons le sucre blanc par exemple : comment un aliment transformé, industriel, auquel notre organisme n'a pas été exposé pendant des millions d'années, pourrait-il être bon pour notre santé ? C'est ici simple à comprendre. Mais que penser qu'autres substances comme le resvératrol du vin rouge ? On nous a dit que ce polyphénol détenait le secret de la longévité. Mais comme vous allez le voir, il y a tromperie sur la marchandise...

Julien Venesson ■■■

Ostéoporose : la seule thérapie qui renforce les os... jamais prescrite !

L'ostéoporose est souvent perçue comme une maladie de la vieillesse, incurable sans médicament. Pourtant, cette maladie cache de nombreux secrets et son traitement est des plus simples.

À la une des magazines féminins et de la presse senior, un mot récurrent aux sonorités inquiétantes : o-s-t-é-o-p-o-r-o-s-e. Même les « people » témoignent : Ursula Andress, ex-James Bond girl qualifie sa maladie de « voleur silencieux »¹ et sillonne le globe pour vanter les mérites du dépistage, Camilla Parker-Bowles raconte l'agonie de sa mère qui a comme « rétréci sous ses yeux », Michelle Yeoh, actrice de film d'action et porte-parole de la Fondation Internationale contre l'ostéoporose sensibilise les femmes à l'importance d'avoir une bonne santé osseuse. Mais de quoi parle-t-on au juste ? L'ostéoporose est-elle une maladie grave ? Qui touche seulement les femmes ? Ou alors un processus naturel lié au vieillissement ? Menons l'enquête...

AMÉNAGER SON INTÉRIEUR POUR ÉVITER LES CHUTES²

Cela peut sembler idiot mais le moyen le plus simple et le plus efficace d'éviter les fractures reste d'éviter les chutes ! Voici quelques mesures simples en ce sens :

- enlever les tapis ou les fixer au sol avec du ruban adhésif,
- déplacer les meubles pour dégager les passages
- fixer les fils électriques et téléphoniques le long des murs
- en cuisine, mettre les ustensiles les plus utilisés à hauteur de taille
- éviter de se déplacer pieds nus ou en sandales
- ne pas mettre d'objet sur les marches d'escalier
- utiliser des ampoules qui éclairent bien

LE REMODELAGE OSSEUX, KÉZAKO ?

Pour bien comprendre, de petites précisions biologiques s'imposent. Nos os sont des tissus vivants qui suivent en permanence un cycle de formation et de destruction. C'est ce que l'on appelle le remodelage osseux. Deux types de cellules interviennent dans ce phénomène : les **ostéoclastes**, qui détruisent l'os anciennement formé, et les **ostéoblastes** qui permettent la reconstruction d'un nouvel os. De la naissance jusqu'à l'âge de 18-20 ans, la masse osseuse se constitue progressivement, jusqu'à une quantité maximale que l'on appelle le « pic de masse osseuse ». À partir de là, les pertes osseuses l'emportent sur le renouvellement. Chez la femme, la perte s'accélère après la ménopause. Pour le moment, rien de pathologique là-dedans puisqu'il s'agit d'un processus naturel.

Là où le bât blesse, c'est qu'il existe un diagnostic et des traitements pour l'ostéoporose... et qui dit diagnostic et traitement dit maladie, non ?

LA DENSITÉ MINÉRALE OSSEUSE (DMO) : UNE MESURE QUI FAIT RÉFÉRENCE MAIS QUI RESTE DISCUTABLE

En effet, pour diagnostiquer l'ostéoporose, les médecins effectuent un examen radiologique indolore appelé ostéodensitométrie (au niveau du rachis lombaire et du col du fémur). Cet examen permet notamment de mesurer la densité minérale osseuse (DMO) qui s'exprime en grammes par centimètre carré (g/cm²) et qui est présentée aujourd'hui comme un reflet fiable du risque de fracture.

Dans son dernier livre *Le mythe de l'ostéoporose*³, Thierry Souccar émet quelques réserves quant à cette mesure. Premièrement parce que l'ostéodensitométrie ne mesure que partiellement le tissu osseux : seuls les minéraux sont inclus dans le calcul. Le collagène – la partie organique sur laquelle reposent les minéraux – est exclu. Autrement dit, la DMO n'est pas une mesure 100% fiable de la véritable densité osseuse. L'écart avec la mesure réelle varie même de 20 à 50% !

Deuxièmement, la DMO se base sur la projection en deux dimensions de l'os : la profondeur n'est pas prise en compte. Ainsi un os fin va donner une DMO inférieure à celle d'un os large, même si la densité volumétrique est la même. La DMO ne donne donc aucune information sur la résistance de l'os. Ainsi, pour deux personnes dont la DMO est identique, on peut avoir un risque de fracture différent. Enfin, la DMO ne renseigne pas sur la qualité de l'os⁴.

LES SECRETS DES MÉDICAMENTS ANTI-OSTÉOPOROSE

Le principe de ces médicaments est toujours identique : il s'agit de molécules structurellement très proches du calcium osseux. Notre organisme les intègre donc dans l'os, comme du calcium, mais une fois à l'intérieur, ces derniers vont bloquer le fonctionnement des ostéoclastes, ce qui va bloquer ou ralentir la perte osseuse. Après la prise du médicament, un bénéfice de densité minérale osseuse est observé sur les examens, ce qui laisse penser que le produit remplit bien son rôle. Le problème c'est que la molécule qui a pris place dans l'os n'a rien à y faire et ne le rend pas plus résistant, au contraire ! Ainsi, ces médicaments n'empêchent pas la fracture en cas de chute et, pire, ils peuvent perturber si fortement l'os que celui-ci peut se nécroser, comme le prouve la notice des effets secondaires.

2. Inspiré de Souccar T., *Le Mythe de l'ostéoporose*, Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2013.

3. Souccar T., *Le Mythe de l'ostéoporose*, Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2013.

4. La qualité osseuse renvoie à un concept global fondé sur plusieurs paramètres : la géométrie ou macroarchitecture, la microarchitecture, la minéralisation osseuse, l'accumulation de microlésions, le niveau de remodelage osseux et les propriétés mécaniques du tissu osseux.

BISPHOSPHONATES : DES MOLÉCULES DE LESSIVE POUR SOIGNER VOS OS

De la même façon, l'ostéoporose ayant été communément qualifiée de maladie, l'industrie pharmaceutique a donc proposé des médicaments – les bisphosphonates – parmi lesquels le Forsteo®, le Protelos®, l'Osigraft® et l'Inductos®, sensés ralentir la résorption osseuse. Depuis 2008, des génériques ont également conquis le marché.

Pour la petite histoire, les bisphosphonates ont commencé à être étudiés dans les années 60 par des fabricants de lessive – comme l'allemand Henkel – pour leur capacité à rendre le linge plus souple et plus blanc, avant d'être utilisés pour essayer de renforcer les os (voir encadré).

Quelques dizaines d'années plus tard, le Protelos® du Laboratoire Servier est autorisé en Europe pour le traitement de l'ostéoporose et la prévention des fractures. En novembre 2011, Xavier Bertrand, alors ministre de la Santé, annonce que ce médicament va être réévalué. En 2014⁵, de nouvelles restrictions et recommandations sont publiées par l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé). L'utilisation du Protelos® est « désormais réservée au traitement de l'ostéoporose sévère chez la femme ménopausée et chez l'homme adulte à risque élevé de fracture, et pour lesquels les alternatives médicamenteuses pour le traitement de l'ostéoporose ne peuvent être utilisées, par exemple en raison de contre-indications ou d'intolérance. » Au même moment un comité d'experts de l'Agence européenne des médicaments recommande de suspendre l'utilisation du Protelos® en raison de risques cardiaques sévères.

Autrement dit, ni les examens ni les traitements médicaux qui s'ensuivent ne présentent un grand bénéfice... du moins pour les patients⁷.

RALENTIR L'AFFAIBLISSEMENT DES OS

Avec l'âge notre organisme a tendance à s'affaiblir : nos hormones « de jeunesse » chutent, nos muscles deviennent plus mous et plus petits, et nos os se fragilisent. La chute brutale des hormones féminines à la ménopause n'y est pas pour rien : ces dernières, qui stimulaient la minéralisation de l'os, n'assurent plus leur rôle et la densité osseuse diminue. Chez l'homme la chute des hormones est beaucoup plus progressive, ce qui explique la différence de prévalence de l'ostéoporose par rapport aux femmes.

Le deuxième facteur le plus important qui contribue à conserver des os solides est l'alimentation. Les aliments apportent certes des vitamines, des protéines, des glucides ou des antioxydants, ils apportent aussi un potentiel acide ou basique. Ainsi, manger un fruit ou un légume apporte de grandes quantités de potassium, de magnésium et de calcium, tous

CALCIUM : FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ?

Comme l'os est naturellement constitué de calcium, nombreux sont les spécialistes à avoir pensé tout naturellement que pour renforcer les os il suffisait de donner plus de calcium. De nombreuses études ont donc testé l'effet d'une supplémentation en calcium chez les femmes ménopausées et leurs conclusions sont aujourd'hui claires : la supplémentation en calcium est peu ou pas efficace contre les fractures.

La raison en est simple : lorsque l'os a suffisamment de calcium pour se construire, lui en apporter toujours plus ne permet pas de le renforcer⁶. De la même manière qu'une voiture ne roule pas plus vite parce que vous mettez plus d'essence dans le réservoir !

basifiants. À l'inverse, ingérer des céréales ou de la viande apporte de l'énergie et des vitamines mais aucun minéral. L'utilisation de ces aliments pour fournir de l'énergie dans notre organisme donne même naissance à des résidus acides, éliminés dans les urines, à condition d'avoir des reins bien fonctionnels.

L'organisme dans sa globalité fonctionne sur un équilibre entre les minéraux basiques apportés et les acides générés. Notre sang a par exemple un pH légèrement basique, signifiant que le corps humain fonctionne idéalement dans un environnement pas trop riche en acides. Si l'alimentation vient à manquer de végétaux, sources de bases et/ou qu'elle est trop riche en aliments acides (viandes, poissons, céréales, produits laitiers), un déséquilibre de pH peut survenir. Comme ce déséquilibre est très préjudiciable au fonctionnement de tous nos organes, notre corps cherche à rétablir l'équilibre. Pour ce faire, il utilise une grande réserve de minéraux basiques : les os !

En effet, l'os est une réserve de minéraux : calcium bien sûr mais aussi magnésium,

5. Protelos® (ranélate de strontium) : nouvelles restrictions d'indication et recommandations concernant la surveillance du traitement – Lettre aux professionnels de santé (24/03/2014), www.ansm.sante.fr
 6. Ströhle A, Hadji P, Hahn A. Calcium and bone health - goodbye, calcium supplements? Climacteric. 2015 Feb 18;1-18.
 7. À noter qu'en 2005 le Protelos® reçoit le prix du cabinet de conseil Forst & Sullivan qui récompense la meilleure innovation thérapeutique de 2004 dans le domaine de l'ostéoporose.

zinc et cuivre. Donc plus l'alimentation est acide, plus l'os est fragilisé. La question restante est donc : si je mange moins acide et/ou plus basique, est-ce que cela va renforcer mes os ?

Plusieurs dizaines d'études ont été menées sur cette question. La dernière synthèse en date, publiée par des chercheurs anglais (université de Surrey), a montré qu'en cas d'ostéoporose une supplémentation en minéraux basifiants (bicarbonate de potassium, citrate de potassium) permettait de limiter la fuite de calcium depuis les os vers les urines, maintenant ainsi la masse osseuse⁸. En France, ce potassium basifiant est rare sous forme de complément alimentaire ; en revanche, on le trouve aisément dans tous les fruits et légumes, sous toutes leurs formes : purées, compotes, soupes, entiers, crus ou cuits.

LES DEUX VITAMINES EFFICACES CONTRE L'OSTÉOPOROSE

Il existe trois vitamines et trois minéraux particulièrement impliqués dans la santé de l'os. Il s'agit respectivement des vitamines C, D, K, du calcium, du magnésium et du zinc. Ces nutriments sont utilisés pour former le collagène osseux et la minéralisation osseuse.

Mais parmi eux, seuls deux ont une efficacité certaine en supplémentation, démontrée scientifiquement : la vitamine D et la vitamine K. Toutes deux attirent le calcium, le magnésium et le zinc dans l'os et ralentissent leur fuite dans les urines. Elles permettent aussi de mieux absorber le calcium alimentaire et d'améliorer directement l'équilibre⁹⁻¹⁰⁻¹¹ (ce qui se traduit inévitablement par moins de chutes, donc moins de fractures).

Encore faut-il en prendre suffisamment !

Les doses recommandées de vitamine D3 sont de 4000 UI par jour pour un adulte. Celles de vitamine K sont de 45 mcg par jour ou plus, sous forme de vitamine K2 MK7.

Pour renforcer les effets de cette stratégie basifiante, on peut essayer de modérer les aliments acidifiants. Voici la liste des aliments acidifiants, triés par ordre d'importance (du plus acide, donc à limiter au maximum, au moins acide) :

- Le sel de table (quelle que soit sa forme ou son origine)
- Le fromage
- Le pain
- Les charcuteries
- Les viandes et poissons
- Les céréales

Mais attention ! Les os ont également besoin de protéines pour construire le collagène dont ils sont formés, il ne faut donc pas tout supprimer !

Cette stratégie qui consiste à rétablir l'équilibre acido-basique est très efficace pour limiter la perte en minéraux des os. Mais ces derniers vont-ils devenir plus solides ? Non, pas du tout ! Ils vont simplement arrêter de se fragiliser. Pour les renforcer, une deuxième thérapie doit être mise en place...

LA SEULE THÉRAPIE QUI RENFORCE LES OS MAIS QUI N'EST JAMAIS PRESCRITE !

Savez-vous pourquoi, lors de chaque mission spatiale, les astronautes suivent un programme strict d'activités physiques quotidiennes ? C'est parce qu'en apesanteur la contrainte mécanique provoquée par la gravité sur les os et les muscles disparaît : les astronautes n'ont plus à supporter le poids de leur corps. S'ensuit donc une perte de masse musculaire et de densité osseuse. Les os sont moins sollicités et se détériorent... comme pour l'ostéoporose ! À chaque retour sur Terre, plusieurs kilos de masse musculaire et osseuse se sont évaporés dans l'espace.

Ce phénomène nous indique donc que le simple fait de vivre sur cette planète, de se déplacer, de porter des sacs de courses, de monter des marches, contribue à un maintien d'un os épais et en bonne santé. Ce sont **les contraintes mécaniques exercées sur l'os qui le renforcent**.

Pour compenser ce phénomène, une seule réponse : l'exercice physique. Par les mouvements et les contraintes qu'il provoque, il stimule la minéralisation et la formation osseuse. C'est pour cette raison que, dans le cadre de l'ostéoporose, il est recommandé de s'engager dans un

8. Lambert H, Frassetto L, Moore JB, Torgerson D, Gannon R, Burckhardt P, Lanham-New S. The effect of supplementation with alkaline potassium salts on bone metabolism: a meta-analysis. *Osteoporos Int*. 2015 Jan 9.
 9. Chung M, Lee J, Terasawa T, Lau J, Trikalinos TA. Vitamin D with or without calcium supplementation for prevention of cancer and fractures: an updated meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med*. 2011 Dec 20;155(12):827-38.
 10. Torbergson AC, Watne LO, Wyller TB, Frihagen F, Strømsøe K, Bøhmer T, Mowe M. Vitamin K1 and 25(OH)D are independently and synergistically associated with a risk for hip fracture in an elderly population: A case control study. *Clin Nutr*. 2015 Feb;34(1):101-6.
 11. Gajic-Veljanoski O, Bayoumi AM, Tomlinson G, Khan K, Cheung AM. Vitamin K supplementation for the primary prevention of osteoporotic fractures: is it cost-effective and is future research warranted? *Osteoporos Int*. 2012 Nov;23(11):2681-92.
 12. Bocalini DS, Serra AJ, dos Santos L, Murad N, Levy RF. Strength training preserves the bone mineral density of postmenopausal women without hormone replacement therapy. *J Aging Health*. 2009 Jun;21(3):519-27.

programme d'exercices réguliers d'au moins un an. Mais ici « recommandé » est le mot prosaïquement correct utilisé à la place de « obligatoire ». Car la réalité est ainsi : sans activité physique suffisamment stimulante, il n'existe aucun moyen, ni chimique, ni chirurgical, de renforcer les os. Des techniques de stimulation osseuse à partir d'ondes sont bien prometteuses mais toujours pas au point.

Puisque c'est la contrainte mécanique qui renforce les os, les sports les plus efficaces sont ceux dans lesquels nos membres sont les plus sollicités : musculation, jogging, vélo, escalade, etc¹². La marche n'offrira qu'un effet plus marginal quand la natation n'offrira aucun effet puisque l'eau supprime la contrainte mécanique de la gravité. Bien entendu, tous les petits travaux de la vie quotidienne comme sortir son chien, s'occuper de son potager ou faire ses courses restent conseillés, mais pas forcément suffisants. L'idéal étant de pratiquer ces activités durant 1 heure, 3 à 5 fois par semaine. Pour des personnes n'ayant pas eu l'habitude de pratiquer une activité physique, il ne faut pas hésiter à demander conseil à son médecin et/ou à un entraîneur spécialiste afin d'habituer progressivement le corps.

LE CERVEAU INFLUE-T-IL SUR LES OS ?

De nouvelles recommandations viennent d'apparaître plus récemment concernant l'influence du bien-être moral, de la bonne humeur dans la prévention de l'ostéoporose. Depuis 1989, des chercheurs finlandais¹³ ont suivi 2167 femmes dans le cadre d'une étude démographique sur l'ostéoporose. La densité osseuse a été mesurée sur ces femmes en 1989 puis à nouveau en 1999 et 2009. Des questionnaires relatifs à leur santé de manière générale, leur style de vie, leur bonheur, leur sentiment de solitude ont été dépouillés. Ces résultats ont permis aux chercheurs d'identifier trois groupes distincts : les femmes satisfaites de leur vie, insatisfaites et

L'OSTÉOPOROSE TOUCHE-T-ELLE SEULEMENT LES FEMMES ?

Non, l'ostéoporose ne touche pas seulement les femmes, même si l'incidence de la maladie est plus fréquente chez elles. En France, 4 femmes sur 10 (soit 2 à 3 millions) et 1 homme sur 8 (environ 800 000 hommes) sont atteints par l'ostéoporose à partir de 50 ans. Comment expliquer cette différence ? Les hommes possèdent une densité osseuse supérieure et ne vivent pas une perte accélérée de masse osseuse attribuable à la ménopause chez les femmes. De plus, leur espérance de vie est plus courte et ils risquent moins souvent de tomber que les femmes âgées.

neutres. Résultat : la densité osseuse globale du panel a baissé (de 880 à 846 mg/cm²) mais la baisse était jusqu'à 50% plus importante pour les femmes victimes de dépression. Et si garder le moral nous permettait de faire de vieux os ?

infos produits

• Vitamine D3 & K2 MK7 (Cell'Innov) :
08 00 50 10 17 – www.cellinnov.com

Gaëlle PITON ■■■

L'actée à grappes noires contre les symptômes de la ménopause

Les premiers symptômes de la ménopause peuvent être soulagés par une supplémentation d'actée à grappes noires.

Les symptômes de la ménopause durent généralement un à deux ans, mais certaines femmes peuvent en souffrir plus longtemps. Les traitements hormonaux proposés ont des résultats mitigés et leur nocivité à long terme reste controversée. Une étude menée sur 84 femmes récemment ménopausées a montré qu'une supplémentation de 6,5 mg par jour d'actée à grappes noires permettrait de réduire les symptômes en 4 semaines : les participantes qui prenaient la supplémentation disaient ressentir moins de troubles circulatoires, psychiques, physiques et sexuels par rapport aux femmes qui prenaient un placebo. L'actée à grappes noires est souvent très efficace contre ces problèmes mais elle doit être utilisée avec précaution en cas de fragilité du foie : l'actée à grappes noires peut fragiliser un peu plus cet organe. On trouve cette plante également sous le nom latin : *Cimicifuga racemosa*.

Sources : Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Shahnazi M, Nahae J, Bayatipayan S. Efficacy of black cohosh (*Cimicifuga racemosa* L.) in treating early symptoms of menopause: a randomized clinical trial. *Chin Med*. 2013 Nov 1;8(1):20.

La suite de ce numéro spécial Alternatif Bien-Être est réservée aux abonnés.

Dans ce numéro nous abordons :

6 Rencontre avec Jean-Claude Secondé : « Guérir le cancer avec des champignons »

8 5 signes que vous manquez de vitamine E... et les ennuis qui vont avec

10 Soulager vos hanches et votre dos

12 Naturopathie & Traditions :

Ne ratez pas votre printemps !

Ce qu'on ne vous dit pas sur le frêne...

14 Dépister le cancer par une simple... prise de sang !

20 Conseils pratiques pour se protéger des ondes

25 Resvératrol : tromperie sur la marchandise

29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : L'actée à grappes noires contre les symptômes de la ménopause (p.5)

Le café efficace contre l'éjaculation précoce (p.10) - Condamnée par la justice à suivre une chimiothérapie (p.19)

Le poisson, bénéfique malgré les métaux lourds (p.24) - Inspirations : Le fils qui devient un homme (p.28)

► pour vous abonner...

Rendez-vous sur le site www.santenatureinnovation.com ou sur le lien <http://pro1.santenatureinnovation.com/388614/>
Le coût de l'abonnement annuel, pour 12 numéros, est de 44 euros seulement.
Pour toute information complémentaire, vous pouvez joindre le service client au +33 (0)1 58 83 50 73

ALTERNATIF
bien-être

SNI ÉDITIONS SA
60 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE
92800 PUTEAUX

Avis aux lecteurs: ABE a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro Spécial

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre

abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com ou

au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

ISSN 1662-3134