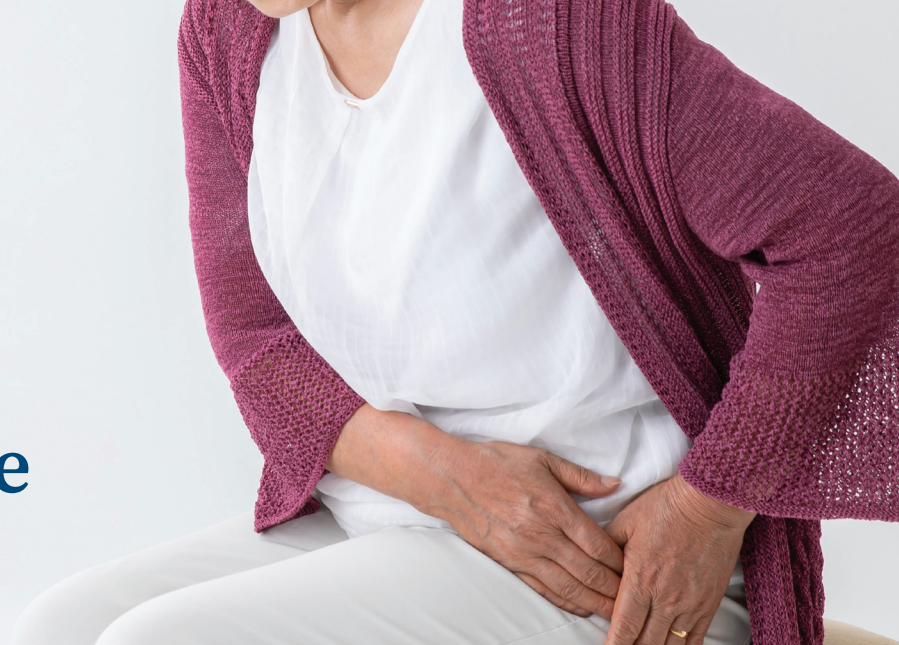


10 conseils pour vous protéger de l'ostéoporose



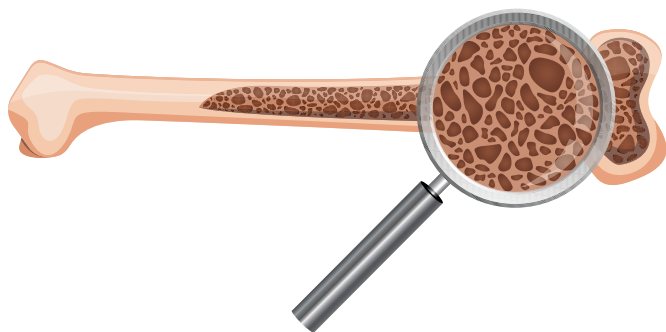
L'ostéoporose est une maladie qui s'attaque à nos os et serait responsable chaque année de millions de fractures. Pourtant, l'efficacité des traitements médicamenteux proposés depuis des années est plus que douteuse. Pire ! Suite à un procès retentissant aux États-Unis en 2017, il a été observé qu'en plus d'effets secondaires inacceptables, ces traitements provoqueraient surtout... des fractures ! Entre alarmisme, conflits d'intérêts et falsifications des études, on sait que les industriels font preuve de ruses sans limite pour inventer de nouvelles maladies afin d'écouler leurs médicaments. L'ostéoporose serait-elle une fabulation des laboratoires pharmaceutiques ou doit-on réellement s'en prémunir ?

En 2015, sortait le livre choc *La vérité sur vos médicaments*, rédigé par trente-deux spécialistes, bien décidés à tirer la sonnette d'alarme. Tous dénonçaient la création de maladies pour répondre aux besoins de l'industrie pharmaceutique : « A partir de symptômes non spécifiques, on peut créer une maladie. A l'aide de conférences, de consensus, de groupes d'experts, d'incitations plus ou moins sourdes, on invente un concept qui devient une maladie correspondant à un médicament. » À titre d'exemple, les auteurs citaient notamment le prostatisme, où de nombreux hommes souffrant d'inconfort urinaire ont été traités comme s'ils

avaient un adénome (une tumeur bénigne), alors que ce n'était pas le cas. Ou encore la maladie dite « des jambes sans repos », qui est extrêmement rare, mais pour laquelle les industriels auraient flouté la définition et les symptômes, multipliant par cent le nombre de bénéficiaires potentiels des médicaments. Diabète, cholestérol, Alzheimer, hypertension... Il en serait de même pour de nombreuses maladies. Et l'ostéoporose dans tout ça ?

ENTRE OSTÉOPOROSE ET OSTÉOPÉNIE

L'os est un tissu très dynamique, qui se détruit et se reconstruit continuellement. Cet équilibre est assuré grâce à une bonne coordination entre les cellules qui détruisent le vieil os, appelées ostéoclastes, et celles qui le reconstruisent, les ostéoblastes. Lorsque le corps vieillit, et plus particulièrement chez les femmes à partir de la ménopause (en raison de la chute importante des taux d'œstrogènes dans le sang), on observe une



ostéopénie, un stade de moindre densité osseuse qui n'a rien d'alarmant. À un stade plus avancé, que l'on mesure si besoin lors d'un examen radiologique (l'ostéodensitométrie), cette perte de densité osseuse s'appelle alors ostéoporose. Ce phénomène peut survenir en conséquence secondaire d'affections hormonales, d'hyperactivité de la glande thyroïde, de polyarthrite rhumatoïde, de certaines tumeurs ou encore des maladies sévères de l'intestin, des reins ou du foie. Les enfants nés prématurément en sont fréquemment atteints. De même, certains traitements, comme des doses importantes de cortisone sur le long terme, ou des médicaments utilisés dans la prise en charge de cancers du sein et de la prostate, peuvent également induire une ostéoporose. Chez l'homme, la consommation excessive d'alcool et de tabac constitue un autre facteur de risque. **Donc, l'ostéoporose en tant que maladie existe bel et bien, mais se rencontre surtout en complication secondaire du traitement d'autres pathologies.**

Les os perdent 3 % de leur masse tous les dix ans, à partir de 40 ans

En revanche, une perte naturelle de densité osseuse survient aussi progressivement avec l'âge. On admet d'ailleurs que, sans intervention pour contrer ce phénomène, les os perdent 3 % de leur masse tous les dix ans, à partir de 40 ans. Ainsi, à 80 ans, une femme aura naturellement perdu 40 % de sa masse osseuse ! Faut-il pour autant en conclure que ce vieillissement naturel est une maladie ? Si ce n'est pas le cas, les « campagnes de prévention » visant à prévenir l'ensemble de la population contre ce terrible fléau responsable de fractures, principalement chez les femmes ménopausées, auraient-elles été largement exagérées ?



OU COMMENT CRÉER UNE MALADIE

Des journalistes ont enquêté afin de répondre à cette question. Ils ont découvert que pour des groupes de médicaments à base d'hormones (œstrogènes équinés), censés soigner la ménopause (notamment le Premarin), les femmes traitées étaient beaucoup plus touchées par le cancer du sein⁴. Cette découverte a mis sérieusement à mal un consensus de vingt ans sur les bénéfices de ces traitements hormonaux et a surtout entraîné la dénonciation publique des industriels à l'origine de ces prescriptions médicamenteuses. Pris à la gorge, ces derniers se sont alors lancés en quête de solutions pour sauver leurs parts de marché et sont finalement parvenus à convaincre les médecins du danger de la perte osseuse, leur conseillant d'administrer les mêmes hormones aux patientes « atteintes » d'ostéoporose.

En juin 1992, à Rome, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) cherche à démêler le vrai du faux et invite seize scientifiques à donner une définition précise de l'ostéoporose lors d'un sommet financé par trois grands laboratoires pharmaceutiques. Après quatre jours de débats, une décision surprenante est prise : alors que l'ostéoporose est

« censée » commencer à 50 ans, la référence médicale, ou T-score, de densité osseuse est prise à partir de la norme d'une femme de 30 ans, au moment où cette densité atteint son point le plus haut. Cela implique que **toutes les personnes qui ont une densité osseuse inférieure à celle d'une femme de 30 ans (sous 2,5 points du T-score) seront considérées comme ostéoporotiques, donc malades.** Bien évidemment, cela concerne des centaines de millions de femmes, qui deviennent, par-là même, susceptibles de recevoir des traitements.

Suite à l'établissement de ce seuil, d'ailleurs toujours en vigueur aujourd'hui, une véritable tempête médiatique est mise en place, tandis que les laboratoires Merck investissent dans le commerce des ostéodensitomètres portables, très abordables, afin qu'un maximum de médecins généralistes en soient équipés. Commence alors un « dépistage » de grande envergure. Évidemment, le nombre de patients « atteints » d'ostéoporose explose et les médicaments, notamment les hormones, ainsi que les biphosphonates, censés augmenter la densité osseuse (Actonel, Fosamax, Avlasta, etc.) commencent à inonder le marché.

LE SCANDALE DU FOSAMAX

Mais même les plus belles histoires ont une fin et la poule aux œufs d'or commence à perdre des plumes quand, aux États-Unis, des milliers de patients portent plainte⁵ pour une

attaque osseuse du fémur due au Fosamax. Toutes les victimes présentent des fractures⁶ atypiques du col du fémur (FAF), précédées par des douleurs intenses et des microfissures de l'os. Le Fosamax, qui arrête l'activité normale de l'os, est immédiatement mis en cause, les fractures survenant après plus de trois ans de traitement. Or lorsque l'on sait que le slogan publicitaire de ce médicament est « Fosamax for life » (Fosamax pour la vie) on peut douter de la clarté du message.

Toutes les victimes présentent des fractures atypiques du col du fémur (FAF), précédées par des douleurs intenses et des microfissures de l'os

Mais les dégâts ne s'arrêtent pas là ; d'autres effets secondaires graves se produisent, comme l'ostéonécrose de la mâchoire (mort de l'os). Une fois encore, les plaintes se multiplient. En juin 2010, le laboratoire pharmaceutique Merck est condamné à verser 8 millions de dollars de dommages et intérêts à une patiente qui a perdu ses dents après avoir pris du Fosamax. En 2013, plus de 4000 actions en justice sont en cours. Le laboratoire est condamné, il fait appel. Il faut dire que ce n'est pas simple pour lui de lâcher le merveilleux Fosamax, qui a généré 3 milliards de dollars de ventes annuelles jusqu'à l'expiration de son brevet américain en 2008. Pour les avocats des plaignants, il ne fait aucun doute que le laboratoire américain connaissait déjà les risques liés au traitement en 1997, mais qu'il les aurait délibérément cachés. Des procès sont toujours en cours.

Le scandale s'étend aussi en Europe, puisque dès les premières vagues d'actions en justice américaines, les autorités et les journalistes européens sonnent l'alerte, cherchant à avertir les personnes sous traitement des risques d'effets secondaires gravissimes



qu'ils encourent. Mais le mal est fait. Des lésions au niveau de la mâchoire, avec ostéonécrose, ne se résolvent pas, malgré des interventions chirurgicales, et les fractures des os sont plus nombreuses que jamais. **Le médicament est alors déclaré très dangereux pour 4 % des patients, un risque élevé pour un traitement « préventif », à l'efficacité douteuse.**

Alors que faire quand les os se fragilisent ? Certains médecins se tournent vers la prescription de compléments de calcium, d'autres conseillent de boire du lait... Encore de fausses bonnes idées.

LE PARADOXE DU CALCIUM

Le Docteur Jean-Pierre Poinignon, rhumatologue à Grenoble et auteur de deux ouvrages de référence, *Rhumatismes : et si votre alimentation était coupable ?* (Editions François-Xavier de Guibert, 2010) et *Ostéoporose mythe ou réalité* (Editions du Rocher, 2015), explique par une simple métaphore en quoi le calcium en complément aggrave le risque de fracture osseuse : « Une règle en verre casse plus facilement qu'une règle en bois, plus souple ». En d'autres termes, consommer du calcium va rigidifier les os, les rendant plus prompts aux fractures en cas de chutes par exemple, alors que la solution serait plutôt de chercher le maintien de leur souplesse.

De même, le fait de boire du lait ne présente aucun intérêt selon plusieurs études. Ainsi, en 1996 déjà, un professeur de Harvard a

démonstré que, contrairement à ce qui se dit habituellement à cette époque, le taux de fractures est inférieur pour les femmes qui consomment peu ou pas de lait. Considérant l'ensemble des études réalisées⁷, le docteur Roland Weinsier, qui dirige le département Science de la nutrition à l'université d'Alabama, aux Etats-Unis, avoue lui aussi ne pas comprendre l'intérêt des laitages dans la mesure où leur bénéfice sur la densité osseuse est très faible. Il est rejoint sur ce point par les chercheurs de Harvard qui, de leur côté, concluent que « le battage autour du lait est le fruit des campagnes marketing très efficaces de l'industrie laitière. En réalité, nous n'en avons absolument pas besoin. » En 2008, Thierry Souccar, journaliste scientifique français, va encore plus loin dans ses déclarations avec le livre *Lait, mensonges et propagande* (Editions Thierry Souccar, 2008) dans lequel il affirme ouvertement que « les conseils nutritionnels envers le lait sont privés de justification ; d'autres vont à l'encontre des recherches actuelles ; les études sur lesquelles ils sont basés ne semblent pas avoir été lues entièrement. Jamais la connivence entre experts, médecins, nutritionnistes, professeurs et industriels de l'agroalimentaire n'a été aussi poussée. »

Parallèlement, on ne peut que constater que les apports conseillés en calcium sont sans cesse revus à la hausse. Les laitages sont notamment devenus incontournables ; il est impératif d'en consommer trois par jour, préviennent les « spécialistes », sinon c'est l'ostéoporose assurée. Malgré ce discours officiel relayé par tous les acteurs du système, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) finit par reconnaître qu'il y a un problème : les pays où l'on consomme le plus de lait sont aussi ceux où il y a le plus... de fractures osseuses. L'OMS nomme ce phénomène « le paradoxe du calcium ».

PRODUITS LAITIERS ENNEMIS POUR LA VIE

Hélas pour celles et ceux qui adorent le lait et les fromages, tout concorde pour confirmer que les produits laitiers n'aident



pas à éviter la décalcification. Au contraire, les Norvégiennes, qui sont les plus grandes consommatrices de lait de vache, présentent des taux records de fractures de hanche. Et inversement, ce sont les femmes qui n'en consomment que très peu, comme les Sud-africaines ou les Chinoises, qui présentent le moins d'os brisés. D'après les nutritionnistes avertis, on peut d'ailleurs parfaitement vivre à l'âge adulte sans le moindre produit laitier ; la moitié de l'hémisphère sud de la planète le prouve. Sans oublier que le calcium animal est difficile à assimiler par l'intestin humain.

Pour de nombreux médecins, **il faudrait donc voir le lait de vache pour ce qu'il est : une boisson riche en acides gras saturés, faite d'eau et de graisses inutiles qui, en grande quantité, peuvent être mauvaises pour la santé et mener à l'obésité.** Ainsi, si une consommation trop importante de lait peut être néfaste sur l'ostéoporose, elle peut également aggraver des maladies inflammatoires ou encore le diabète de type I. Mais le lait de vache possède encore un autre défaut : il fixe les toxines. C'est pourquoi on recommande parfois d'arrêter de consommer des laitages, le temps de guérir de certaines infections. Enfin, le lait est généralement déconseillé par les naturopathes à cause de la protéine qu'il contient, la caséine, qui irriterait notre système immunitaire et entretiendrait certaines maladies chroniques notamment respiratoires, comme l'asthme ou les bronchites. On notera que bien souvent, les personnes qui ont supprimé les laitages de leur alimentation disent se sentir mieux.

L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION

Mais alors que faire pour « combattre » l'ostéoporose si ni les traitements médicamenteux, ni le calcium en suppléments et ni les produits laitiers ne sont efficaces ? Et bien tout simplement en commençant, comme bien souvent, par revoir son alimentation et notamment l'acidité des produits que l'on ingère. En effet, l'équilibre acido-basique est une notion-clé dans le maintien de la masse osseuse.



Ni acide, ni basique, le pH de notre corps se situe précisément entre 7,37 et 7,42. Or, l'excès d'acidité dans l'alimentation peut avoir des conséquences désastreuses sur nos os comme l'explique le Dr Vincent Reliquet, co-fondateur de l'AIMSIB (Association Internationale de Médecine Scientifique Indépendante et Bienveillante) : « Notre corps va « sortir » du calcium de sa réserve osseuse pour tamponner [compenser ndlr] l'acidité sanguine. Et plus l'alimentation sera acidifiante, plus la masse osseuse sera appelée pour d'autres tâches que la solidité des os. L'organisme puise en effet, dans les os, les dents et les muscles, les minéraux dont il a besoin pour neutraliser l'excès d'acidité. Or, si notre alimentation est acidifiante en permanence, nos os n'auront jamais le temps de se recalcifier, quelles que soient les tonnes de calcium que nous pourrions ingérer. »

Les aliments à éviter sont notamment les viandes, la charcuterie, les œufs, les produits laitiers, le sucre raffiné, les boissons industrielles sucrées, l'alcool et le café, entre autres.

À l'inverse, un régime riche en fruits, en légumes et en minéraux alcalins (basiques), comme le potassium, joue un rôle certain pour garder des os en bonne santé avec un faible taux d'acidité dans l'organisme.

10 CONSEILS POUR PRÉSERVER SON CAPITAL OSSEUX

Une cuisine saine

- **Évitez les aliments trop acides**, comme les viandes, les produits laitiers, ou les produits industriels, raffinés et ultra-transformés en général.
- **Préférez les légumes**. Choisissez-les bios idéalement, car leur quantité de micronutriments, de vitamines et d'antioxydants est largement supérieure aux végétaux traités chimiquement.
- **Évitez les cuissons trop agressives qui dénaturent les ingrédients**. À l'inverse, une chaleur douce (panier vapeur par exemple) préserve les molécules nobles (vitamines).
- **Optez pour des lipides de qualité** (huile d'olive, huile de colza, etc.) qui ne font pas grossir.
- **Évitez de saler systématiquement tous vos plats**. Chaque gramme de sel de cuisine ingéré fait perdre 200 mg de calcium à l'organisme, par fuite rénale. Vous pouvez facilement le remplacer par la saveur des épices et des herbes aromatiques.
- **Fuyez le sucre autant que possible**. C'est un ennemi absolu car, contrairement ce que l'on pourrait croire, il s'agit d'un acide violent (alors que le citron est un aliment basique, cherchez l'erreur), les dents cariées le savent bien.
- Pour compléter votre alimentation, **commencez la matinée avec 10 cc de sérum marin isotonique à jeun**, à garder une minute en bouche pour profiter de l'absorption record de la base de la langue, avant de déglutir. Idéal pour compenser notre alimentation

carencée en micronutriments de type iode, cuivre, sélénium, cobalt, zinc... De plus, il n'y a aucune contre-indication.

Du soleil et du mouvement

- **Profitez du soleil**. La vitamine D3 est l'alliée des os, des dents, mais aussi des muscles et du système immunitaire. Synthétisée au niveau de la peau lors de l'exposition aux rayons UV du soleil, elle fixe naturellement le calcium sur les os. La vitamine D3 contribue donc à la bonne minéralisation du squelette, des articulations et de la dentition.
- **Remettez-vous au sport**. La pratique régulière de certains sports, y compris la marche, est recommandée par les médecins. En effet, pendant la course ou la marche, les vibrations du squelette envoient un message au cerveau par l'impact sur le sol et le travail de renforcement se fait alors naturellement. Ce sont justement les contraintes mécaniques qui guident la formation de l'os ; les impacts engendrent de microscopiques fissures qui, à leur tour, vont entraîner un processus d'autoréparation et de surcompensation pour restaurer une architecture plus résistante du squelette. L'activité physique constitue donc un complément incontournable aux stratégies nutritionnelles, hormonale et médicamenteuse visant à préserver le capital osseux.
- **Ne vous épuisez pas, l'important est d'être régulier**. Pour permettre à vos os de se renforcer, les efforts progressifs et réguliers sont les plus bénéfiques. Inutile de faire de longues randonnées épuisantes, avec du relief, le week-end si vous ne marchez pas du tout en semaine ! Au contraire, le corps parvient bien mieux à s'adapter si vous lui proposez un accroissement des contraintes, faible mais régulier. Mieux vaut donc augmenter sa balade de cinq minutes par jour que d'une demi-heure toutes les semaines. Le mouvement, le soleil et l'oxygénation génèrent aussi un meilleur moral, le pilier d'une bonne santé générale.