

Ostéoporose et réalités occultées

Ce dossier a été réalisé par Robert Masson, naturopathe

Les propos ont été recueillis par Anne-Marie Narboni

Si vous prenez le Garnier-Delamare, dictionnaire des termes techniques médicaux à ostéoporose, vous lirez, déminéralisation généralisée du squelette par raréfaction de la trame protéique de l'os.

Le squelette et l'os, c'est comme un beau mur de pierre, il y a des belles pierres de taille qui sont maintenues en place par du mortier. Dans quel cas les pierres peuvent-elles s'en aller ? Quand le mortier s'effrite et se désagrège, les pierres tombent. Tant que le mortier est de qualité, les pierres ne bougent pas. Les pierres, c'est l'hydroxiapatite de calcium, et le mortier c'est la trame protéique de l'os. L'ostéoporose est une maladie protéique. Chaque fois que l'on vous dit que c'est une maladie calcique, c'est une erreur. L'ostéoporose, c'est la raréfaction protéique de l'os, à laquelle fait suite la fuite du calcium. Pourquoi la trame protéique de l'os s'altère, pourquoi elle dégénère ? Voilà ce qu'il nous faut comprendre et on aura les clés de l'ostéoporose.

1ère cause :

L'exercice physique, par ses vibrations, active les cellules qui bâtissent l'os. Un os est détruit en permanence par des cellules qu'on appelle ostéoclastes, et il est bâti en permanence par des cellules que l'on appelle ostéoblastes. Les ostéoclastes qui détruisent l'os n'ont pas besoin d'exercice pour bien se porter, avec ou sans exercice, elles détruisent. Les ostéoblastes, cellules qui construisent le tissu osseux, dès l'instant où nous manquons d'exercice, ralentissent leur activité, il y a plus de destruction que de construction, c'est l'ostéoporose. Donc, l'exercice physique active la construction de l'os. Savez-vous qu'avec 2 heures d'exercice par semaine, assez intense, un homme ou une femme atteint d'ostéoporose, qui ne fait aucun régime, aucun réglage alimentaire et aucun traitement, augmente sa masse osseuse de 2 % par an. Donc l'ostéoporose, c'est le manque d'exercice auquel s'ajoutent des causes alimentaires extrêmement précises.

2ème cause :

Les carences protéiques. Pourquoi y-a-t-il carence protéique ? Tout simplement parce qu'aujourd'hui les gens ont peur de la viande, du poisson, des œufs, des aliments protéiques. Or pour qu'un os reste en parfaite santé jusqu'à 80 ans et plus, il faut ingérer des aliments protéiques deux fois par jour.

Pourquoi faut-il des aliments protéiques 2 fois par jour ? Vous allez comprendre : imaginez que ce midi vous ayez mangé une douzaine d'œufs, ou 800 gr de viande,

c'est excessif, aberrant, énorme, nous sommes bien d'accord. Vous allez vous dire, j'ai mangé suffisamment de protéines à midi, je n'en ai pas besoin ce soir, c'est là l'erreur. Parce que ces 800 gr de viande ou ces œufs que vous avez pu prendre à midi, l'organisme les a digérés. Cela a donné des acides aminés. L'organisme prend ces aminoacides pour reconstruire les milliards de cellules qui sont mortes dans la matinée et vers la fin de la nuit. Il va rester des acides aminés en masse, vous allez penser que l'organisme va les stocker et que vous n'aurez pas besoin de prendre des protéines ce soir. Et bien non, les acides aminés qui restent, l'organisme en brûle une partie, tout comme il brûle du glucose et des acides gras.

Mais il va rester encore énormément d'acides aminés qui ne seront pas stockés par l'organisme, mais seront éliminés par voie urinaire, sous forme d'urée, d'acide urique et d'ammoniaque, il ne stocke pas les aminoacides. C'est comme si vous buviez 3 litres, votre eau sera totalement urinée 2 heures après et le soir il faudra quand même encore boire de l'eau. C'est comme si vous disiez « aujourd'hui, je vais respirer beaucoup, je n'aurai pas besoin de respirer demain »... il faudra quand même respirer demain, l'oxygène ne se stocke pas, de même pour l'eau et les protéines que vous avez pris à midi, même en quantité excédentaire, ne seront pas stockées ; le fractionnement à tous les repas est indispensable si l'on veut garder une musculature et des os solides. Donc, s'il n'y a pas d'aliments protéiques le soir, vous ferez probablement de l'ostéoporose.

En conclusion, si vous voulez avoir un squelette en parfait état, il faut viande ou poisson ou œufs ou fruits de mer midi et soir.

3ème cause :

La 3ème cause qui entraîne la destruction des tissus osseux, ce sont les régimes à la mode, qui enlèvent des repas les farineux, les féculents et les sucres. Certes, ils peuvent être efficace un temps, mais quand viande, poisson ou œufs sont ingérés sans pain, sans pâtes, sans riz ou pomme de terre, lorsque l'on dissocie aliments protéiques et aliments farineux, il se produit une chute de l'insuline et une montée du glucagon. La conséquence de cela, c'est que les acides aminés qui proviennent de la digestion de l'aliment protéique, sont transformés au niveau du foie en glucose. Avec le temps, les gens qui mangent dissocié font de l'ostéoporose, de l'anémie, de la fonte musculaire, de l'aménorrhée, de l'impuissance, etc.... bref le vieillissement prématuré, sans parler de la chute immunitaire. Il est donc fondamental, comme le défend la diététique classique, que les repas soient équilibrés avec crudités + pomme de terre ou pâtes ou riz ou autre céréale ou tubercule, avec ou sans légumes cuits + viande ou poisson ou œufs ou fruit de mer. Si vous faites cela 2 fois par jour, vous éviterez la maladie.

4ème cause :

L'usage des produits laitiers. L'animal d'élevage (vaches, chèvres, brebis) reçoit des quantités considérables d'antibiotiques pour éviter les infections dues à l'entassement, leur organisme face à cette médication forcée évacue ces antibiotiques dans le lait.

Un grand Monsieur, le Professeur PECH, titulaire de la chaire de Biologie et de Physique depuis 1922 à la faculté de médecine de Montpellier, a démontré que les antibiotiques sont des poisons des ostéoblastes, dans un livre extraordinaire ESPOIR POUR UNE LONGUE VIE (Editions GALLIMARD). Il explique que entre les années 1700 à 1850, dans les élevages les animaux souffraient d'une maladie appelée « cathare suffocant », très grave maladie pulmonaire avec des problèmes cardiovasculaires, car le cholestérol que l'on appelait lipocire se déposait dans les artères. De plus, les animaux souffraient d'une fragilité osseuse extraordinaire. Or soudain, de 1850 à 1950, les animaux ont de nouveau les os solides, ils se portent parfaitement bien, il n'y a plus de problème osseux. A partir de 1950, on retrouve cette même faiblesse ; la maladie osseuse a disparu pendant un siècle, c'est étrange.

Or, de 1700 à 1850, les paysans donnaient à leur animaux du pain et des aliments moisiss, car ils avaient remarqué que cela leur faisait prendre du poids, ils engraisaient plus vite, mais étaient gravement malade... De 1850 à 1950, cette pratique a été complètement interdite en France. A partir de 1950, on a commencé à introduire des antibiotiques dans l'alimentation des animaux. En 1950, pour couper en deux l'échine d'un porc, il fallait une hache ; 7 à 8 ans après l'introduction des antibiotiques dans l'alimentation des porcs, un simple couperet appelé feuillet permettait de couper l'échine, et même un coutelas tenu à deux mains. En moins de 10 ans, la dégénérescence des animaux est devenue totale. Donc, vous avez la réponse, si vous voulez garder des os solides, il vous faut des aliments animaux bio, du poisson de pêche, qui n'est pas resté dans la glace bourrée d'antibiotiques. Il faudra choisir une alimentation bio, car les antibiotiques détruisent les ostéoblastes qui bâtissent l'os.

5ème cause :

L'alcool + le tabac, l'association nicotine + alcool est extrêmement destructrice au niveau osseux, ce cocktail nocif détruit massivement les ostéoblastes, ces cellules élaborent les ostéocytes (cellules osseuses). Il sera fondamental d'arrêter le tabac et de limiter considérablement la consommation d'alcool.

6ème cause :

LES CHAMPS ELECTROMAGNETIQUES PERTURBATEURS. L'usage habituel du téléphone sans fil et du portable irradie directement la glande thyroïde et peut perturber la sécrétion de CALCIONINE et irradier directement aussi les parathyroïdes et peut dérégler la sécrétion des PARATHORMONE , or ces deux

hormones règlent le métabolisme phospho-calcique. Il faudra penser à cette étiologie insoupçonnée.

Quand aux scanners dont on use et abuse, ils peuvent perturber gravement tous les métabolismes, ces examens parfois nécessaires devraient être utilisés avec parcimonie. Uniquement pour éclairer les diagnostics difficiles.

7ème cause :

Et puis, il y a aussi la ménopause. La ménopause ne provoque jamais d'ostéoporose, mais elle révèle une ostéoporose existante, ce qui n'est pas la même chose. Pourquoi la ménopause va aggraver l'ostéoporose ? Parce qu'une femme secrétait des oestrogènes et de la progestérone. Les oestrogènes sont des freinateurs des ostéoclastes, donc ils gênent la destruction de l'os et la progestérone est un activateur d'ostéoblastes, elle active la production de l'os. Donc bien sûr cela va contribuer, mais en aucun cas, la ménopause est génératrice d'ostéoporose.

QUE VA-T-ON FAIRE POUR EVITER L'OSTEOPOROSE ?

A – De l'exercice physique : courir dans la nature, nager, ou marcher 3 à 5 kms. Donc exercice physique tous les jours, sinon on vieillit vitesse grand V.

B – Midi et soir : viande ou poisson ou œufs ou fruits de mer.

C – Ne jamais dissocier, ne pas faire de régimes absurdes.

D – Eviter l'ingestion d'alcool et supprimer le tabac

E – Prendre une alimentation qui n'introduit pas d'antibiotiques dans l'organisme.

F – Réglage alimentaire bio et équilibré, midi et soir : crudité + pomme de terre ou pâtes, ou céréales avec ou sans légumes verts cuits + Fruits de mer ou œufs ou poisson ou viande + facultatif petit dessert sucré (le sucre en fin de repas passe relativement lentement dans le sang) + eau

G – Faire 2 ou 3 fois par semaine des bains aux Alguessences, et compléter votre alimentation avec un magnifique produit, qui en plus du réglage alimentaire, va apporter des minéraux et de la vitamine D3 au cas où vous en manqueriez, c'est CALCIOR (Labo SND) apport de silice organique animale + de minéraux + d'oligo-éléments + de vitamine D3).

Pour conclure, il faut relativiser, l'ostéoporose n'est pas une maladie mais un phénomène de vieillissement normal, la meilleure preuve, sur cent personnes atteintes

d'ostéoporose, 98 % feront une OSTEOPOROSE NON FRACTURAIRES physiologique, et 2 % une OSTEOPOROSE FRACTURAIRES pathologique.

Il vaut mieux réfléchir aux causes de l'ostéoporose et les supprimer, plutôt que d'utiliser des thérapies aux effets indésirables gravissimes.

Robert Masson

Propos recueillis par Anne Marie Narboni, Présidente du Congrès International de Naturopathie, ICNM 2013 Paris. Plus d'informations sur ce congrès : <http://icnmcongress.com/#>

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=osteoporose_realites_occultees_page1