

Signe du temps

: le surpoids

Au fil du temps, la masse corporelle du corps se modifie au point que la masse corporelle grasse prend le dessus sur la masse maigre (muscles, os).

Qui ? Les hommes et les femmes après 50 ans.

Facteurs de risque : l'inactivité, la dépression qui rend moins résistant face aux tentations alimentaires.

Prévention : surveiller son alimentation et pratiquer une activité physique régulière.

Traitement : un régime, oui, mais médicament assisté afin d'éviter les carences. Signe du temps n° 1 : l'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une diminution de la solidité du squelette.

Qui ? Principalement les femmes après la ménopause.

Facteurs de risque : l'alimentation, les antécédents familiaux, les carences en vitamines, protéines ou calcium, la sédentarité, l'exposition au plomb...

Prévention : combler les carences en calcium, vitamine D et phosphore dès la ménopause et pratiquer une activité physique régulière.

Traitement : un régime alimentaire et médicamenteux visant à réduire les risques de fracture.

Signe du temps n° 2 : les problèmes digestifs

Le système digestif ne connaît pas de changement majeur lié à l'âge, cependant, de légères modifications (comme la diminution de la sécrétion de salive) peuvent provoquer de fréquentes brûlures d'estomac, ballonnements et constipation.

Qui ? Les hommes, comme les femmes dès 60 ans.

Facteurs de risque : une alimentation trop copieuse, trop sucrée, trop grasse et l'alcool.

Prévention : en prenant des repas légers, faibles en matières grasses, en mâchant plus longtemps et en limitant la consommation d'alcool et de tabac.

Traitement : des traitements facilitant la digestion peuvent être prescrits par un médecin sans interférer avec un éventuel autre traitement.

Signe du temps n° 3 : le diabète

Chez les personnes âgées, une forme de diabète de type 2 peut apparaître lorsque le taux de glucose dans le sang est trop élevé. Il provoque une fatigue, des étourdissements ou encore une soif constante.

Qui ? Les seniors après 75 ans.

Facteurs de risque : une alimentation trop riche après 40 ans.

Prévention : garder une alimentation équilibrée et variée, sans alcool, boire beaucoup d'eau et pratiquer une activité physique régulière.

Traitement : par insuline ou antidiabétiques oraux selon les patients.

Signe du temps n °4 : le cholestérol

Un excès de cholestérol peut entraîner des complications cardiovasculaires. Comme ce risque augmente avec l'âge, les personnes âgées doivent surveiller leur taux régulièrement.

Qui ? Principalement les hommes après 50 ans.

Facteurs de risque : une alimentation trop riche et un manque d'activité physique.

Prévention : surveiller de près son taux de cholestérol et adapter son alimentation en conséquence.

Traitement : rectifier son alimentation et pratiquer une activité physique régulière. Si le médecin ne constate pas de changement, il prescrira un traitement médical à son patient.

Signe du temps n° 5 : l'hypertension artérielle

Les artères vieillissent également. L'hypertension artérielle peut apparaître chez les seniors et augmenter les risques de maladies cardiovasculaires.

Qui ? Les hommes et les femmes après 65 ans.

Facteurs de risque : le tabac et l'alcool qui bouchent les artères.

Prévention : arrêter de fumer et boire, adopter un régime alimentaire sain et une activité physique régulière.

Traitement : des règles diététiques et hygiéniques strictes ainsi que des médicaments antihypertenseurs.

Signe du temps n° 6 : la perte de mémoire

Le cerveau vieillit et la perte de mémoire demeure inévitable. Cependant, d'autres éléments comme le stress, la fatigue, l'isolement pouvant conduire à la dépression aggravent l'amnésie.

Qui ? Les personnes âgées après 70 ans.

Prévention : une prise en charge rapide, dès les premiers symptômes, une mémoire stimulée par une vie sociale active, des jeux de logiques et la lecture.

Traitement : en fonction de la pathologie observée.

Signe du temps n° 7 : le surpoids

Au fil du temps, la masse corporelle du corps se modifie au point que la masse corporelle grasse prend le dessus sur la masse maigre (muscles, os).

Qui ? Les hommes et les femmes après 50 ans.

Facteurs de risque : l'inactivité, la dépression qui rend moins résistant face aux tentations alimentaires.

Prévention : surveiller son alimentation et pratiquer une activité physique régulière.

Traitement : un régime, oui, mais médicament assisté afin d'éviter les carences.

## Soigner l'ostéoporose

La page ci-dessous vous donne un aperçu des chapitres et messages principaux abordés dans notre guide sur l'ostéoporose. Pour en savoir plus, cliquez sur les liens de votre choix.

Les rhumatismes sont un ensemble de maladies assez diverses, caractérisées par des douleurs aux articulations et des raideurs.

## Comprendre le fonctionnement des os

L'ostéoporose est une fragilisation osseuse associée à une déstructuration architecturale de l'os qui concerne surtout les personnes âgées. Pour bien comprendre cette pathologie, il est donc essentiel de comprendre comment fonctionnent les os :

quelle est la structure osseuse (l'anatomie des os) ;

qu'est-ce qu'un ostéoblaste et un ostéoclaste (cellules chargées de la formation et de la résorption osseuse) ;

quel est le métabolisme du calcium (le lien entre calcium et aliments).

Les pathologies osseuses

De multiples pathologies osseuses proches de l'ostéoporose peuvent affecter les os.

Parmi les maladies des os les plus répandues, on peut citer :

les calcifications osseuses : le plus souvent bénigne, une calcification désigne également un processus physiologique qui intervient notamment en cas de fracture pour solidifier l'os ;

l'ostéomalacie : cette maladie due à un défaut de minéralisation osseuse (généralement liée à une carence en vitamine D) entraîne des douleurs permanentes, mais se soigne assez bien de nos jours ;

l'ostéopénie : il s'agit d'une fragilisation de l'os (celui-ci perd en densité) qui se trouve à mi-chemin entre l'os physiologique et l'ostéoporose.

Enfin, pour bien distinguer ces pathologies entre elles, il faut connaître la définition de l'ostéoporose proprement dite. Il convient également d'identifier les différentes formes de la maladie qui peut être :

primaire ;

secondaire ;

d'origine iatrogène.

Causes et facteurs de risque

Il est essentiel de connaître les causes et facteurs de risque de l'ostéoporose. C'est en effet la condition sine qua non pour pouvoir efficacement lutter contre cette maladie.

Il faut notamment s'intéresser au phénomène de la ménopause qui est souvent, à tort ou à raison, associée à cette pathologie. Une affirmation qu'il convient de tempérer, car les hommes sont eux aussi victimes de cette maladie bien qu'ils ne soient pas affectés par une chute hormonale de cette nature.

Il est indispensable d'évoquer l'alimentation qui joue un rôle de premier plan dans l'apparition de l'ostéoporose. C'est en effet par ce biais que le corps s'approvisionne en calcium.

## Symptômes et diagnostic

Pour bien identifier l'ostéoporose, il faut connaître les symptômes annonciateurs de la maladie. Ceux-ci sont difficiles à repérer, car ils évoluent à bas bruit pendant des années et ne se manifestent pas systématiquement.

Toutefois, dans certains cas d'importantes douleurs osseuses se font sentir et peuvent rapidement orienter vers un diagnostic d'ostéoporose, si elles s'accompagnent de facteurs de risque.

Ce sont essentiellement les fractures spontanées qui sont le plus à craindre et qui constituent les complications majeures de la maladie.

On fait très souvent appel à l'ostéodensitométrie, un examen qui permet de calculer la densité minérale osseuse, pour confirmer ou infirmer la présence d'une ostéoporose. Cet examen ne permet pas, à lui seul, de poser le diagnostic, mais il est significatif lorsqu'il s'accompagne d'un examen clinique et d'un interrogatoire minutieux.

## Comment soigner l'ostéoporose

Le traitement de l'ostéoporose peut être de plusieurs natures.

Il peut être médicamenteux : les médicaments de l'ostéoporose sont nombreux et ils doivent être choisis en fonction de l'origine de la maladie. Ils entraînent de nombreux et importants effets secondaires.

Les traitements naturels de l'ostéoporose :

la naturopathie envisage une action préventive, mais donne également des règles alimentaires et d'hygiène de vie qui peuvent participer à traiter la maladie,

l'homéopathie permet également d'apporter son soutien aux personnes touchées par cette pathologie,

la phytothérapie offre également un certain nombre de solutions naturelles intéressantes pour lutter contre l'ostéoporose ;

l'ostéoporose peut également être abordée sous l'angle psycho-émotionnel avec le biodécodage des maladies qui considère que la maladie est générée par un important conflit de dévalorisation.

Autres approches naturelles

Il est également possible d'aborder de façon plus naturelle l'ostéoporose.

Naturopathie

Le traitement de l'ostéoporose en naturopathie visera essentiellement à redonner un bon équilibre acido-basique à l'organisme.

Cela passe par certains régimes alimentaires tels que le régime crétois, assez différent de nos habitudes occidentales (alimentation particulièrement acidifiante).

La supplémentation en calcium en utilisant quelques recettes simples et en privilégiant un certain nombre d'aliments qui en possèdent naturellement en quantité fait également partie des solutions que proposent les naturopathes.

Enfin, de nombreux compléments alimentaires existent pour apporter les différents minéraux et vitamines qui favorisent la fixation du calcium sur l'os.

Homéopathie

Il est possible, grâce à l'homéopathie, de procéder à un traitement de terrain afin de ralentir la survenue de l'ostéoporose.

On peut également soulager l'ostéoporose lorsque celle-ci est déjà installée.

Phytothérapie



Plusieurs préparations à base de plantes existent pour favoriser la reminéralisation et lutter contre l'ostéoporose.

Par ailleurs certains des compléments alimentaires évoqués dans le cadre de l'approche naturopathique se retrouvent dans certains végétaux qu'il est intéressant de mentionner.

En savoir plus avec notre site spécialisé [Phytothérapie](#)

[Biodécodage des maladies](#)

L'approche psychobiologique est également intéressante puisqu'elle permet d'avoir un autre regard sur la maladie.

En biodécodage des maladies, on considère que l'ostéoporose découle d'une situation conflictuelle en rapport avec une profonde dévalorisation.

En comprenant l'origine de la pathologie et en se faisant aider par un thérapeute qualifié, on peut remonter à l'origine de ce problème et le solutionner.