

Calcium pour la vie

*Depuis plusieurs années, l'industrie laitière et divers groupes d'intérêts pour la lutte contre l'ostéoporose, souvent financés par l'industrie pharmacologique productrice d'hormones de synthèse et de médicaments contre l'ostéoporose, inondent le public de campagnes publicitaires de grande envergure et d'informations sur le calcium. **Qu'en est-il exactement?***

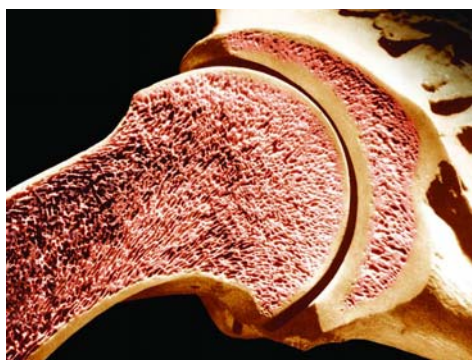
Le **calcium** (symbole chimique Ca) est un **élément minéral naturel** très abondant sur terre, dont l'apport est indispensable au métabolisme de **l'être humain qui ne peut le synthétiser lui-même**. Dans notre corps, **le métabolisme du calcium fait partie d'un circuit hormonal** très compliqué basé sur la parathormone (sécritée par les glandes parathyroïdes) et la calcitonine.

Le **calcium** est l'élément minéral principal du corps humain et représente une substance essentielle à plusieurs niveaux. Il entre dans **la composition des os**, d'une part sous forme anorganique, d'autre part sous forme de phosphate tricalcique, d'apatite calcique ou de carbonate de calcium. De plus, il joue un rôle primordial de catalyseur du métabolisme et de fournisseur d'ions d'échange, **nécessaires à l'activité cellulaire**. La charge électrique de la cellule, son gradient transmembranaire, est le fruit d'un échange de magnésium et de calcium à la surface de la membrane cellulaire. **Le magnésium et le calcium règlent en outre l'activité cardiaque, la coagulation du sang ainsi que toutes les fonctions végétatives dont nous n'avons pas conscience et pour lesquelles il doit exister un équilibre parfait entre tous les éléments en présence : calcium, magnésium, potassium et sodium.**



Le calcium est également un **élément alcalinisant très précieux**. Il intervient dans la régulation de **l'équilibre acido-basique** par échanges ioniques. Dans le cadre de cette régulation ionique, **un excédent de calcium peut provoquer la sclérose** (calcification) de différents tissus, notamment des parois vasculaires, des tendons et des tissus conjonctifs (fibromyalgie) ainsi que des disques intervertébraux (discopathies, rachiarthroses, hernies discales).

Considérons le calcium comme un **élément constitutif du squelette**. En association avec les fibres collagènes et élastiques du tissu conjonctif, il contribue à assurer la dureté des os. Il peut remplir cette fonction uniquement en tant qu'élément constitutif de la trame organique de l'os, car pur, sa consistance s'apparentant à celle du plâtre, il se briserait trop facilement.



Les troubles liés à l'absorption et à la fixation du calcium peuvent entraîner des maladies telles que l'ostéomalacie et le rachitisme de l'enfant. Ces maladies devenues heureusement très rares de nos jours, se caractérisent par l'impossibilité d'intégrer le calcium à la matière osseuse. L'équilibre entre les composants organiques de l'os et le calcium étant rompu, l'ossature reste molle et souple, sans toutefois se briser.

Contrairement au rachitisme, **l'ostéoporose liée à l'âge**, aujourd'hui très répandue chez les femmes ménopausées, est due à un **déséquilibre hormonal** de la constitution des os. Or, **les carences en calcium ne sont pas**

forcément à l'origine de l'ostéoporose. Celle-ci peut parfois résulter **d'un processus de décalcification des os dû principalement à l'hyperacidité**, c'est-à-dire à la présence dans l'organisme d'un excédent d'équivalents acides (notamment sous forme d'acides aminés libres non assimilables provenant d'une alimentation trop riche en protéines) ou **d'acides organiques tels que les phosphates, les gluconates, les citrates ou les lactates.**

Par ailleurs, à l'heure actuelle, un bon nombre d'habitants des pays industrialisés souffrent, d'une part d'une hyperacidité et d'un excédent de sodium dus à **une alimentation carnée trop riche en sel, d'autre part de carences en potassium et en magnésium accentuées par une absorption inconsiderée de calcium.**

On croit parfois à tort que la prise de calcium prévient les troubles liés au processus de la sénescence, mais il s'avère souvent plus opportun d'adopter **un régime alimentaire sain et de maintenir le corps en forme par l'activité physique.**



Le calcium n'est en effet pas directement en cause dans le développement de l'ostéoporose. Il s'agit plutôt d'une **dégénérescence de la trame organique de l'os, le tissu conjonctif.** Les fibres osseuses sclérosées se raréfient et deviennent cassantes ce qui augmente les risques de fractures. Un examen histologique de la trame osseuse confirme le diagnostic : l'os a un aspect «deshabité». Le traitement consiste à reconstituer la masse osseuse en renforçant le processus de régénération. Les femmes se verront souvent prescrire **la prise de silicium** (préparation à base de prêle) favorisant la reconstitution de la trame organique, **administrer des protéines**

végétales de basse molécularité et éventuellement, après une analyse approfondie des hormones par un médecin disposant des connaissances nécessaires en biologie, de **progestérones naturelles** et non synthétiques, de façon à stimuler les ostéoblastes responsables de la régénération osseuse.

De plus, il est vivement recommandé de suivre un régime alimentaire pauvre en acides. Les acides souvent à l'origine de la décalcification se trouvent en grande quantité dans les aliments en boîtes ainsi que dans les produits laitiers. Il est dès lors aberrant de préconiser un régime à base de produits laitiers pour lutter contre ce processus de vieillissement! Le lait et les produits laitiers ne conviennent donc pas au traitement contre l'hyperacidité et l'ostéoporose qu'elle entraîne.

A tel point qu'en Chine, le lait ayant la réputation de scléroser le système lymphatique, **la médecine traditionnelle le condamne pour son effet acidifiant.** De nombreuses études confirment que plus de la moitié des Occidentaux, voire **les deux tiers selon certaines sources, souffre de l'une ou l'autre forme recensée d'allergie aux protéines du lait de vache.** S'ajoute à cela que les vaches, de véritables usines, produisent aujourd'hui jusqu'à trois fois plus de lait que la plus performante des vaches laitières d'il y a quarante ans. Le lait que produisent ces pauvres bêtes élevées au moyen de fourrage concentré, souvent mélangé à des farines animales hautement pathogènes, contient par ailleurs bien peu d'éléments nutritifs.



Dans l'alimentation des enfants, le lait pourra être avantageusement remplacé par du lait de riz ou de soja. De toute manière, **il est préférable de boire du thé ou de l'eau en lieu et place de lait.**

Il va sans dire que les boissons de table et les limonades telles que le Coca-Cola, le Fanta ou le Sinalco sont à proscrire en raison de leur **haute teneur en phosphates susceptibles de rendre les enfants agités et sujets à l'hyperacidité.** Quant aux produits allégés à base d'aspartam, un édulcorant artificiel, ils induisent des effets secondaires souvent bien plus dévastateurs encore.

Le pouvoir d'absorption du calcium par le corps dépend dans une large mesure de la vitamine D et de l'activité des bactéries intestinales. Une alimentation à base de crudités maintient la flore intestinale intacte et favorise le processus de transformation du calcium dans le sang.



Les huiles telles que l'huile d'olive, de fèves, de germes de blé, ou les noix de cajou contiennent énormément de vitamine D et d'acides gras insaturés. Ces derniers étant très précieux pour les enfants lors de la constitution des cellules nerveuses du cerveau, il convient de leur en proposer en quantité suffisante.

Sachant que les phosphates diminuent le pouvoir d'absorption du calcium, il convient d'éviter de consommer régulièrement des aliments tels que les produits finis, le ketchup, les boissons sucrées, le chocolat et tous les types de sucreries.

Le lait et les produits laitiers contiennent certes une grande quantité de calcium, mais les cellules et les os ne sont pas en mesure de transformer celui-ci, car il est saturé de phosphore et de protéines lactiques. Les produits laitiers sont donc à déconseiller, en particulier aux enfants, en raison de leur effet acidifiant et des nombreux allergènes, souvent à l'origine de troubles du système immunitaire, qu'ils contiennent.

Ne vous laissez pas leurrer par les campagnes publicitaires trompeuses de l'industrie laitière et des fabricants d'aliments qui vont jusqu'à «enrichir» le lait de calcium de synthèse.



Rappelez-vous simplement que la teneur en calcium n'est pas seule déterminante pour juger de la valeur nutritionnelle d'un aliment : **la charge basique et la présence d'éléments minéraux dans les bonnes proportions entrent également en ligne de compte.**

Il en va du calcium comme du fer : le problème réside souvent moins dans la quantité de calcium ingérée que dans le **pouvoir d'absorption** de celui-ci **par le corps.** Personne n'avale des copeaux de fer pour traiter les carences en fer!

Seule **une alimentation végétale** (composée de un à deux tiers de crudités) **garantit un apport équilibré de l'ensemble des sels minéraux nécessaires au métabolisme du corps.** Une fois que le corps a éliminé **les acides superflus** (par exemple après un traitement à l'Alkala N de Sanum), il est capable de **retirer suffisamment de calcium** des aliments ci-dessous qui, contrairement au lait, renferment également dans des proportions idéales d'autres substances minérales indispensables :

- carottes, haricots, graines de lin, aliments à base de soja, pain complet, épinards, brocoli, salades, choucroute;
- amandes, noisettes, noix de cajou, noix de macadamia, fruits secs, etc.

Il ressort de tout ce qui précède, que les troubles liés au calcium, notamment chez l'enfant, requièrent un traitement autre que la simple augmentation de la consommation de lait ou, pire encore, de yoghourts.

Thomas Rau, directeur médical de la Clinique Paracelsus de Lustmühle,
Source : Site internet *Vegetarismus.ch*
Date de parution sur www.apv.org : 16.03.09