

Cher lecteur,

J'ai déjà fait mention dans des Dépêches de santé antérieures et dans les numéros d'*Alternatives*, du fait qu'un régime riche en protéines peut provoquer une perte en calcium, parce que celles-ci incitent le corps à créer des acides. A son tour, cette perte de calcium peut causer une dégradation de la santé osseuse.



Il faut cependant une certaine quantité de protéines pour la formation des os, et des études récentes l'ont confirmé. C'est pour cette raison qu'il m'a semblé intéressant d'examiner à nouveau la façon dont se forment les os et celle de les maintenir en santé, ainsi que de parler de ce qu'il faut inclure dans un régime pour favoriser la santé osseuse.

Calcium, magnésium, nutriments synergiques et exercice physique

C'est le contenu minéral des os qui en détermine la force et la plupart des gens savent qu'il faut prendre du calcium et du magnésium pour favoriser la formation et le maintien d'os sains. Il ne fait aucun doute que les quantités optimales de minéraux et autres nutriments sont nécessaires à la croissance de nos os, mais il ne faut pas négliger le facteur principal dans la croissance et la fortification osseuse, à savoir les exercices de port de poids.

Si on veut fortifier un os, il faut exercer une force le long de son axe de façon à ce que la compression des molécules crée un courant qui stimule la formation de matériel osseux. De cette façon, les os s'adaptent, grandissent et changent de structure interne selon la force qui s'exerce sur eux.

Plus le stress mécanique imposé par l'exercice est important, plus cet exercice augmentera la force osseuse. La meilleure forme d'exercice est l'haltérophilie – suivie par le saut, la course et la marche à pied. Comme vous pouvez le penser, l'exercice le moins propice à l'amélioration de la santé osseuse est la natation (ce qui ne veut pas dire que ce ne soit pas un exercice excellent tout de même).

Problèmes de santé osseuse et régime alimentaire

La plupart des gens sont au courant de l'effet nocif du sel sur la santé cardiovasculaire, mais plusieurs n'ont jamais entendu parler de son rapport avec la décalcification et la détérioration de la santé osseuse. Un taux élevé de sel amène les reins à retirer le calcium du sang et à le déposer dans les urines, ce qui empêche le calcium d'atteindre la matrice osseuse.

Il va sans dire qu'il faut donc réduire au minimum la quantité de sel ajouté aux aliments. Cependant, le plus grand problème en matière de santé osseuse résulte probablement de la consommation d'aliments préparés et transformés. De manière générale, nous

consommons chaque année de plus en plus d'aliments transformés, dont le sel est un ingrédient majeur.

Bien sûr, la santé osseuse ne représente qu'un seul des domaines qui subissent les effets nocifs de ce changement important au niveau de l'alimentation de l'être humain. La dégradation régulière dans tous les domaines de la santé au cours des trente dernières années va de pair avec l'essor des aliments transformés. Je ne crois pas qu'il s'agisse d'une simple coïncidence.

Un autre «aliment de base» de notre style de vie accéléré est la caféine, qui est nuisible à la santé osseuse de deux manières. Premièrement, tout comme le sel, la caféine provoque l'élimination du calcium du sang. Deuxièmement, elle réduit l'absorption du calcium par le système digestif.

Dans une étude menée auprès de quatre cent soixante jeunes filles adolescentes, les chercheurs ont remarqué que chez celles qui consomment des boissons à base de cola, le risque de subir une fracture osseuse était entre trois et cinq fois plus important que chez celles qui n'en consomment pas. Il est évident que les boissons à base de cola présentent des problèmes à deux niveaux – la caféine et les taux élevés d'acide phosphorique (qui modifie le métabolisme du calcium, provoquant ainsi la perte osseuse).

Au lieu du sel, des aliments transformés, des boissons gazeuses et de la caféine, il faudrait manger plus d'aliments riches en potassium – bananes, oranges, légumes verts à feuilles, céréales complètes et graines de tournesol (mes préférées). En revanche, les taux de potassium sont réduits par la consommation de sucre, d'alcool, de sel et de caféine, mais aussi par le vomissement, la transpiration abondante et la diarrhée.

Le régime pH

Peu de chercheurs ont conscience du rôle effectif d'un acide pH sur l'os vivant. Des études antérieures ont montré que les minéraux alcalifiants sont éliminés des os afin de neutraliser l'acide produit par la surconsommation de protéines. Cependant, les études qui ont démontré cet effet portaient sur les protéines purifiées plutôt que sur les protéines naturelles.

Des chercheurs de l'Université de Tufts ont récemment découvert qu'il semble y avoir une relation de synergie entre la protéine et le calcium. Ils ont remarqué que les protéines présentes naturellement dans le régime alimentaire peuvent favoriser une croissance osseuse plus importante et des taux inférieurs d'un marqueur d'activité ostéoclastique (résorption osseuse).

Le «lactosérum» est une bonne source de protéines, de calcium et d'autres minéraux favorables à une bonne santé osseuse. De plus, la **protéine lactosérique** contient également de la lactoferrine qui favorise, selon des études néo-zélandaises récentes, le processus normal de la formation osseuse.

L'étude de Tufts pourrait être en rapport avec des recherches menées par l'Université de Purdue qui ont mis en évidence le fait que certains isomères d'acides linoléiques conjugués (ALC) ont un effet positif sur la santé osseuse. On a remarqué une formation osseuse accélérée après avoir donné aux animaux des suppléments d'ALC.

De plus, le taux de formation osseuse était en rapport direct avec ceux d'acides gras d'huiles essentielles tels que l'acide linoléique conjugué – l'ALC. Il sera évidemment nécessaire de confirmer ces résultats par des études sur des êtres humains. Je continue cependant de recommander l'utilisation de cet acide gras peu connu pour d'autres raisons également.

Comme je l'ai déjà dit souvent, l'ALC naturel ne se trouve que dans les aliments tels que le lait et la viande des ruminants nourris au fourrage (chèvres, moutons et boeufs). Les animaux nourris aux produits alimentaires commercialisés pour bétail produisent trop peu de cet acide gras. Cela implique que les compléments constituent l'un des rares moyens d'en obtenir des taux adéquats.

Cependant, les résultats de Tufts et de Purdue ne signifient pas qu'un régime riche en protéines à basse teneur en hydrates de carbones soit bon pour les os. Un régime équilibré de viande d'animaux nourris au fourrage et d'aliments organiques producteurs d'alcalis (dont beaucoup contiennent des hydrates de carbone) favorisera la santé osseuse tout en maintenant un équilibre au niveau des pH du corps.

En dernière analyse les minéraux, vitamines et autres nutriments essentiels ne seront bénéfiques que si vous prenez l'habitude de faire tous les jours l'exercice de soulever des poids afin de stimuler la re-formation des os déminéralisés. Il faut également un régime alimentaire adapté à la santé osseuse et un bon équilibre des aliments acidifiants et alcalifiants.

A bientôt

Source :
Dr. David G. Williams
Dr. David Williams
7811 Montrose Road
Potomac, MD 20854
Site web : <http://www.drdauidwilliams.com/>
Date : 07. 04. 2005

Traduction française (mandatée par APV) : Euty – D. et N. Buick - France