

# **OSTEOPOROSE : comment faire de vieux os**

## **QUOI DE NEUF DANS L'OSTEOPOROSE**

- 1**Notion de facteurs de risques
- 2**Densitometrie mieux remboursée
- 3**Nx paramètres biologiques
- 4**Apparition de nombreux traitements

## **1.FACTEURS DE RISQUES**

lies à l'âge, et aux atcd

A la prise de corticoïdes >a 6mois ,

Et aux 3 fractures typiques(poignet-col du fémur-vertèbres )

## **2.Densitométrie**

Remboursée si facteurs de risques et si mère a présente une fracture tassement

Tscore > -1 =normal

-2,5<Tscore> -1 =ostéopénie

Tscore< -2,5 =**ostéoporose**

## **3.paramètres bio nx**

En plus du bilan phospho calcique habituel les marqueurs osseux destruction et reconstruction(CTX et Osteocalcine)

**Ctx-Ostéocalcine**

**PTH et 25 OHD**

# multiples traitements

- **1.les biphosphonates**; oublier le Didronel inefficace
- Place au Fosamax Fosavance et Actonel et Bonviva
- Arrivée de l Aclasta en perf de 15 mm annuelle
- **2.Les SERM:** Raloxifene avantages du THS sans les inconvénients gynéco et cardio -vasculaires :Optruma et Evista
- **3.Ranelate de strontion** : PROTELOS
- **4. LA PTH** :Forstéo en sous cutané
- Commencer toujours par recharger en **vit D** et surveiller tt par DIURESE des 24h
- **LeTHS** traitement hormonal substitutif sous surveillance stricte entre 50 a 60 ans maximum depuis la découverte de son effet cancérigène:n utiliser que la voie percutanée et les hormones naturelles
- Les médecines complémentaires ou alternatives ont leur place (SOJA)

# Nutrition et équilibre acido basique

**Le PH sanguin** est finement régulé grâce aux sels tampons du plasma (la fameuse réserve alcaline). Le PH intracellulaire dépend des échanges avec le plasma et des ions apportés par la nutrition; chaque aliment apporte des **cations**(sodium, potassium, calcium, magnésium, amines) qui sont alcalinisant et des **anions**(chlorures, sulfates, phosphates, ascorbates) qui sont acidifiants; Globalement les apports acides sont supérieurs aux apports basiques de plus le métabolisme énergétique est acidifiant

Nous voyons que l'organisme a beaucoup de travail pour éliminer les ions acides il va le faire par voie pulmonaire et rénale très limitées; le PH urinaire ne descend pas en dessous de 4,8 donc seule solution **gérer les entrées alimentaires**

En pratique tout ce qui est fermenté et chauffé est acide seul **les légumes et les fruits et les patates** sont alcalinisant

# Alimentation et eq acido-basique

LES GLUCIDES sont acides : que ce soit les sucres rapides (glucose, fructose) ou les sucres lents (céréales raffinées) avec en + apparition de métabolites acides

LES LIPIDES sont généralement sous forme de TGR neutres mais les Huiles industrielles sont acides

LES PROTEINES sont Neutres mais la viande les produits laitiers les oeufs sont acidifiants

Donc en pratique la prise qualitative de 5 fruits et légumes (verts et blancs) associée à des boissons alcalinisantes (eaux bicarbonatées; Salvetat et Volvic) avec addition de bases fortes comme le citrate de sodium ou citron suffisent à équilibrer le PH

L'action sur l'os de l'acidité est la protéolyse et la perte de CA  
Privilégier fruits, légumes, céréales complètes, aliments non raffinés, huile vierge première pression à froid, patates, châtaignes, algues, figues; thé vert, brocoli.

La cause d'obésité américaine est le soda et ses sucres rapides

# Clinique de l'acidité

L'acidité est responsable de nombreuses maladies et l'alcalinisation alimentaire diminue les douleurs rhumatismales et arthrosiques et les dermatoses comme l'acné et les infections à répétition (rh-ph ou cystites ou gonorrhées saisonnières) et les ulcères gastriques etc, l'alcalinisation améliore l'état général des malades et des bien-portants (boire Volvic ou Salvetat + 1 citron pressé)

Ne manger de la viande et des produits laitiers et des poissons qu'à midi et encore un jour sur 2, stopper les sucreries et les viennoiseries, le soda ; **manger des fruits et légumes** de la salade verte à tous les repas des légumes verts du chou vert du brocoli .L'acidité

augmente 1. les réactions inflammatoires

(rhumatismes/arthrose/tendinites/goutte) 2. les réactions

infectieuses (rh-ph / gastro/otites/cystites) 3. les troubles

digestifs (ulcère /gastrite/ rgo /colopathie/ brûlures

rectales) 4. dermatoses (acné /herpes / eczéma ) 5. les troubles

neuro psy (dépression nervosité insomnie fatigue matinale

**DONC MANGER DES FRUITS ET LEGUMES**

# Stress oxydatif

- La mesure du stress oxydatif est encore impossible mais l'oxyscale oriente le thérapeute
- Mis au point en collaboration avec l'INSERM et LECOLE SUP DE PH ET CHIMIE DE PARIS
- site [www.cisso.info](http://www.cisso.info)
- Les pathologies dues au stress oxydatif sont ; DMLA VITILIGO mais aussi maladies cardio / vasculaires et neuro -dégénératives (parkinson ,Alzheimer) et cancers
- Les traitements sont les antioxydants : sélénium zn vit a c e Q10 et les **fruits et légumes et les omega 3**
- Ne plus donner de toco 500
- **DONC MANGER DES FRUITS ET LEGUMES**

# Lait mensonge et propagande

Voir le site; [www.laNutrition.fr](http://www.laNutrition.fr)

Les chinois et les indiens ne consomment pas de lait de vache et de produits laitiers et n'ont pas de fracture post ménopause

Les autorités sanitaires fr sous la pression de l'industrie agro alimentaire conseillent 4 laitages par jour 2 suffisent car le lait augmente le risque de développer un cancer de la prostate des ovaires etc...

Il serait plus judicieux de faire la guerre au SEL caché

L'eau Volvic ou Salvetat contient assez de calcium assimilable

Il serait plus judicieux de supplémenter en VITD

# VIT D FACE CONNUE FACE CACHEE

- **A)FACECONNUE**;effet sur tissus osseux ,vit de l 'absortion intestinale du CALCIUM et de la minéralisation osseuse don tt du rachitisme ostéomalacie et ostéoporose
- **Le taux sérique de 25 OHDdoit être de 80NAnoMOLES/l=30mcg/ml**
- **B) La face cachée** effet sur muscles,et autres tissus également
- 1. elle diminue la douleur en général et dans les fibromyalgies et les lombalgie chroniques
- 2.elle augmente la force musculaire du sujet âgé et diminue l amyotrophie
- 3.elle augmente l immunité et servait au tt de la tuberculose(sanatorium exp solaire)
- 4.elle est anti /inflammatoire dans les MICI (crohn etc )
- 5.elle a des effets sur les cancers les maladiescardio cardio- vas et le diabète et les maladies neuro/ dégénératives
- **Zymad2=200 000 ui Uvedose=100 000 ui**

# Homéopathie

- Remineralisants . REXORUBIA association de sels minéraux
- Ou trituration en poudre contenant en 3dh:calcareo-carbonica+calcareo-phosph+calcareo-fluor+magnesia-sulfurica+magnesia-phosphorica+silicea+ferum-phosph
- La recherche du SIMILIMUM bien sur
- LE LAIT en 30ch : Lac vac defloratum 30ch
- L'exposition solaire,le sport régulier **et les fruits et légumes**, l'eau minérale et la supplémentation hivernale en vitD

# Phytothérapie

- La prêle ou Equisetum-arvense
- L'ortie ou Urtica-Dioica ou urens
- La luzerne ou medicago-sativa ou alfafa
- Le renoué des oiseaux ou Polygonum-aviculare
- Le bambou ou Bambusa-div ou de tabachir
- La pulmonaire ou Pulmonaria-officinalis
- La laiche des sables ou Carex-arenaria
- Le varech vésiculeux ou Fucus-vesiculosus
- Le lithothamme ou Lithotammium-calcareum
- **En TM 50à 100 gttex2 avec de l'eau tiède**
- Sans oublier les phyto-estrogènes: phyto/soja