

Du calcium, pour combattre l'ostéoporose

Autor(en): **Manevy, Jean-V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827683>

Nutzungsbedingungen

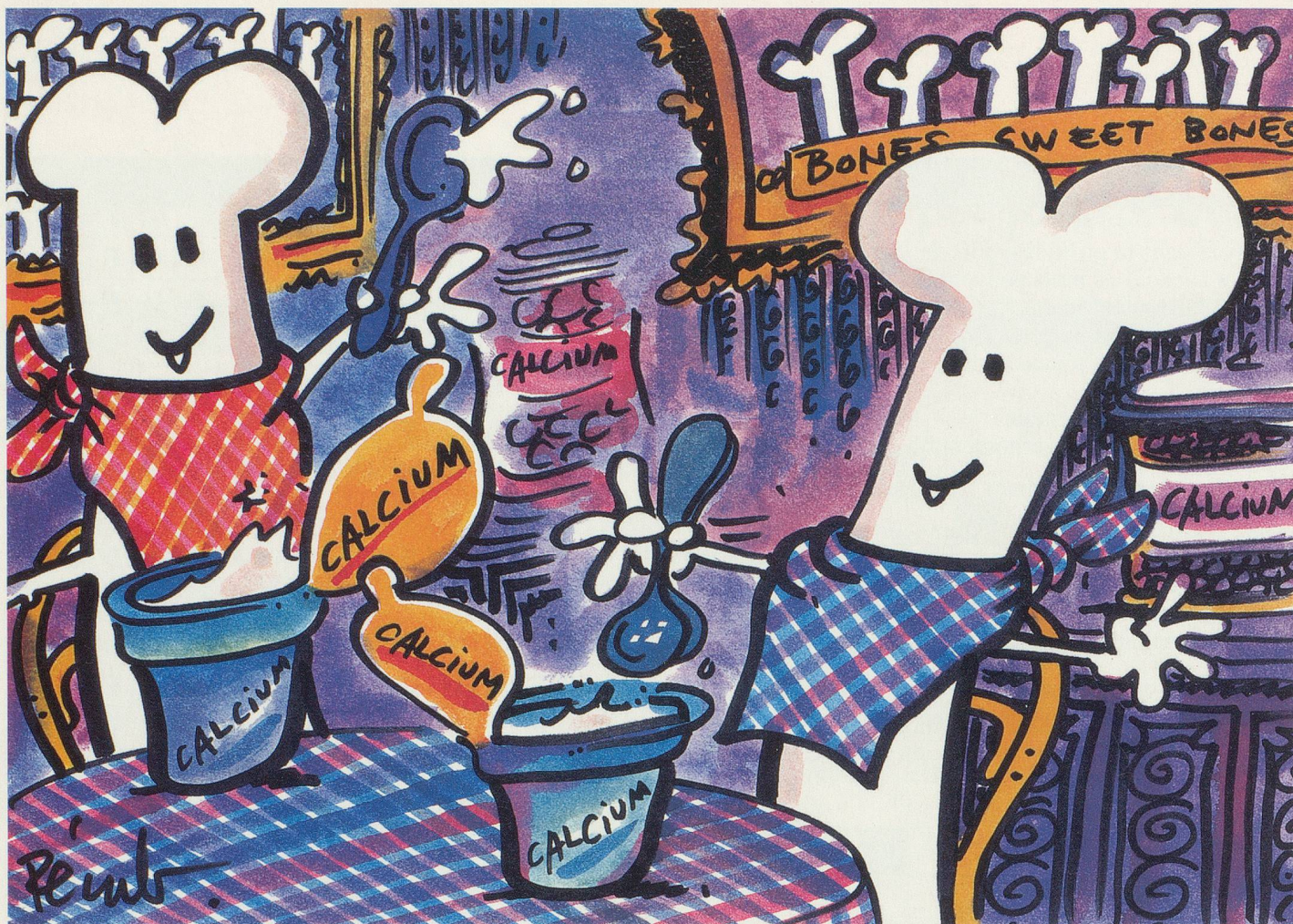
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Du calcium, pour combattre l'ostéoporose

Tout au long de l'année écoulée, on aura parlé que de lui! Le calcium a tenu la vedette en Suisse pendant les deux mois de la tournée du bus «Ostéoporose-Info», qui a sillonné le pays en mai et juin derniers.

Au cours de cette tournée, 20 000 femmes suisses, romandes et alémaniques, ont été contactées. Deux mille d'entre elles, (âgées de 16 à 91 ans), se sont prêtées à des tests de «densité osseuse». Et une certaine «fonte osseuse», comme on appelle aussi l'ostéoporose, a été constatée chez une sur trois de ces femmes. «Un pourcentage important, mais qui ne permet

pas de dire que l'os suisse est moins bon que celui des pays de même qualité économique et sociale», explique Sandra Jost dans «Med Press», où elle dresse le bilan des deux mois du Bus-Ostéoporose et

met en lumière la nécessité de mesures préventives efficaces pour la santé de l'os, la plus simple étant une alimentation saine... riche en calcium. Ce qui permet d'éviter les fractures à répétition.

Pour en savoir plus

«Guide de médecine alternative»,
D^r Donald Law, Turnstone-Press, Wellingborough, Angleterre.

«La diététique de la performance»,
D^r Jean-Marie Bourre, Editions Odile Jacob, Paris.

La tournée Bus-Ostéoporose-Info a été organisée par l'Association suisse contre l'ostéoporose et la Clinique médicale universitaire de Berne.

Les informations sur l'ostéoporose sont diffusées par Medpress,
Lange Gasse 6, 4052 Bâle, tél.: 061/279 98 30.

Le calcium a son expert, une autorité internationale, le Dr Hector De Luca, biochimiste à l'université du Wisconsin (USA). Il raconte que la vie étant venue des océans, où se trouve la réserve naturelle du calcium, les animaux, puis les hommes, pour survivre hors de l'eau, se sont dotés d'un «système de stockage» du calcium. Ce sont les os du squelette et les dents qui servent d'entrepôt. Lorsque les différents organes ont besoin de calcium, la «mer intérieure» du sang le leur apporte. Mais pour que le sang soit lui-même suffisamment riche en calcium, il a besoin d'apports extérieurs. C'est le rôle d'une vitamine très précieuse, la vitamine D. Venue aussi de la mer (huile de foie de morue), c'est elle qui, avec la complicité du soleil, favorise l'absorption du calcium par les os et régularise son passage dans les différents organes.

Alimentation saine

Du calcium, chacun doit en trouver, chaque jour, dans son assiette. Du petit-déjeuner du matin au repas du soir. Pour jouer pleinement leur rôle de «stockeurs» du calcium, les os ont besoin d'un apport quotidien de 800 à 1200 milligrammes de calcium. Propagandiste enthousiaste de la médecine alternative (naturelle), un médecin anglais, le Dr Donald Law, estime que le minimum de calcium indispensable est un gramme (mille milligrammes) par jour.

Dans un livre à succès chez les Anglo-Saxons, il dresse la liste des aliments les plus riches en calcium: amandes, abricots, haricots, son, beurre, choux, choux-fleurs, fromages, carottes, œufs, endives, figues (fraîches ou séchées), groseilles à maquereau, raisins, noisettes, harengs, citrons, laitues, sucre d'érable, lait, (même en poudre et écrémé), lait caillé, mélasse, oignons, oranges, sardines, soja, navets, cresson. A la fin de cette liste de produits appétissants et faciles à obtenir, le Dr Law place les yo-

ghourts et il insiste sur le rôle essentiel qu'ils jouent dans l'alimentation de tous les jours. Selon le même médecin anglais, il faudrait absorber au moins trois yoghourts par jour, (matin, midi et soir).

Bon pour le moral

Tous les experts l'affirment, le calcium intervient également au niveau nerveux. Les tendus, les hypertendus, qui appréhendent d'effectuer une démarche en public, ceux pour qui une simple formalité administrative, une attente prolongée devant un guichet, apparaissent comme un trop gros effort. Et les inquiets, les anxieux, ceux-là aussi feraient fondre les tensions liées aux difficultés de la vie moderne s'ils pensaient tout simplement à donner à leur organisme, à leur sang, le calcium que celui-ci réclame.

Puisque nous sommes en Suisse, n'oublions pas que la meilleure source de calcium se trouve dans... le fromage. Un autre expert nutritionniste, un Français, le Dr Jean-Marie Bourre, conseille, «pour rester jeune, de grignoter un bout de fromage plutôt que prendre un cachet». Et quel fromage le spécialiste recommande-t-il? L'emmental et le comté (le gruyère également). Trente à quarante grammes par jour suffisent. En complément, bien entendu, de la riche alimentation mentionnée plus haut.

Ainsi, une lchette de fromage, mâchonnée en regardant la télévision, permet d'écarter les risques liés à l'ostéoporose (la perte osseuse), notamment les fractures occasionnées par les gestes maladroits ou les chutes. Les chercheurs n'ont pas encore pu établir avec certitude que de justes compléments en calcium permettent de réduire la tension artérielle et de prévenir les tumeurs du côlon.

Jean-V. Manevy

Nouvelles de la médecine

Les hommes aussi – L'ostéoporose (fonte osseuse), que l'on croyait réservée aux femmes arrivées à l'âge de la ménopause ou ne se soumettant pas à un traitement hormonal, touche également les hommes, a révélé une réunion d'experts de l'ostéoporose masculine, qui vient de se tenir à San Francisco. La raison de l'ostéoporose masculine: la chute de la production d'œstrogènes autour de 65 ans. On estime à 1,5 million le nombre d'hommes touchés par cette affection dont souffrent quelque 10 millions d'Américains des deux sexes.

Constipation – Un mal français, selon le «Concours Médical» de Paris. Une Française sur deux touchée. Remèdes: fruits et légumes crus ou cuits (salades vertes et pruneaux), de préférence aux médicaments laxatifs.

Panne sexuelle – Au moment même où le Viagra arrive dans les pharmacies, la revue genevoise «Médecine et Hygiène» rappelle à ses lecteurs (des médecins exclusivement), que des techniques chirurgicales sont capables, elles aussi, de corriger la «dysfonction érectile», notamment «la revascularisation» du pénis. «Seule solution capable de restaurer une érection vraiment physiologique», affirme le Dr Hauri de la Clinique urologique de Zurich.

Tuberculose – On la croyait disparue. Elle revient à New York, à Berlin et aussi dans le Valais, révèle «Médecine et Hygiène»: 80% des malades viennent du monde ouvrier ou paysan; 47% des malades estiment que la TB est une maladie bénigne, et 45% ne prennent pas les médicaments prescrits. La Ligue suisse contre la tuberculose appelle à la vigilance.