

L'ostéoporose

Programmée pour augmenter jusqu'à 25 ans notre masse osseuse dépend en partie de nos gènes, mais pas complètement. L'os a besoin de 3 choses :

- une alimentation riche en protéines, en magnésium, calcium, phosphore, en vitamine D.
- de l'exercice physique, indispensable pour stimuler la trame osseuse
- des hormones secrétée par la thyroïde.

Jusqu'à 40 ans, il n'y a pour ainsi dire pas de changement. La perte osseuse est d'environ 1% par an et c'est dans la norme, pour l'homme comme pour la femme.

Mais du fait de la brutale carence en oestrogènes après la ménopause, elle est chez la femme de 3 % pendant environ 5 ans.

Il est possible de demander auprès du médecin une ostéodensitométrie, c'est un examen indolore qui mesure la densité osseuse au niveau du coude, de la hanche et des vertèbres lombaires.

Ce contrôle peut-être fait

- si vous avez des antécédent familiaux(hérédité)
- si vous avez eu une hyperthyroïdie
- si vous avez été anorexique
- si vous avez eu une fracture après un traumatisme mineur
- dès la ménopause, surtout si vous n'avez pas de traitement hormonal de substitution

La médecine a aujourd'hui de nombreux médicaments, mais qui sont chers, pas forcément remboursés, ni forcément agréables à prendre, par contre, et j'en reviens toujours à la même rengaine et on n'en sort jamais :

ALIMENTATION ET EXERCICES!

Ce qu'il faut éviter :

- la fumée
- l'alcool, le café et les boissons gazeuse (elles empêchent l'absorption du calcium)

Ce qu'il faut faire :

- de l'exercice
- consommer des fruits, des légumes, des légumes secs, des protéines animales et des protéines végétales(lentilles, pois, haricots), des poissons gras, du pain au levain.

Vous pouvez reprendre l'article sur l'équilibre acido-basique en complément à cet article, car si nous avons un organisme trop acide, notre corps va le "basifier", en utilisant le calcium et les minéraux si précieux pour nos os, à d'autres usages).

Bon été à tout le monde

Nelly