

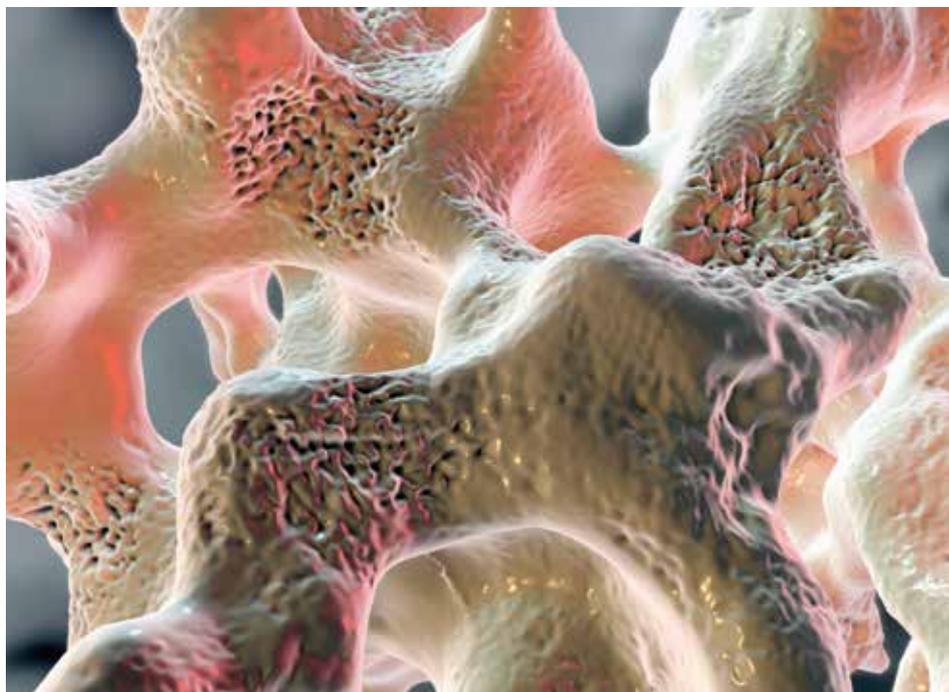
# L'ostéoporose Le dossier du droguiste

*Maladie qui fragilise les os et entraîne des fractures, l'ostéoporose est une des dix principales maladies qui sévissent dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Comment prévenir cette pathologie? L'exercice physique optimise la résistance osseuse. Mais ce n'est pas tout: modifier son mode de vie se révèle également bénéfique.*

La diminution de la densité des os est un phénomène naturel, lié au vieillissement du squelette. L'ostéoporose est caractérisée par la raréfaction progressive de la trame osseuse. Elle résulte d'un déséquilibre entre l'activité de deux types de cellules, les ostéoblastes et les ostéoclastes, actives tout au long de notre vie et qui sont responsables du processus appelé remodelage osseux. Les ostéoblastes étant les cellules osseuses qui assurent la formation du tissu osseux et les ostéoclastes étant celles qui, au contraire, assurent sa destruction.

La cause principale de l'ostéoporose est la chute des œstrogènes lors de la ménopause. Ce changement hormonal provoque un ralentissement de l'activité des ostéoclastes, alors que celle des ostéoblastes continue. C'est la raison pour laquelle les femmes, à partir de 60 ans, sont plus touchées que les hommes. Mais ce n'est pas la seule raison. L'ostéoporose peut également être d'origine endocrinienne, lors d'une hyperthyroïdie par exemple ou encore lors de prise de médicaments tels que des corticostéroïdes. De plus, une faible exposition au soleil, une activité physique réduite, la sédentarité et un apport insuffisant en calcium tout au long de la vie accélèrent le développement de l'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie asymptomatique. C'est en général lors d'une fracture, principalement du col du fémur ou encore lors d'un tassement de vertèbres dorsales et lombaires, que la maladie est



*Il est indispensable d'adopter une alimentation riche en calcium pour préserver la masse osseuse. © Fotolia / Kateryna\_Kon*

diagnostiquée. C'est pourquoi, si l'on présente plusieurs facteurs de risques, il est vivement recommandé de faire une densitométrie osseuse afin d'évaluer le degré d'évolution de l'affection.

Les traitements allopathiques de l'ostéoporose sont l'hormonothérapie, l'injection de calcitonine ou encore la prise de biphosphonates. Les biphosphonates augmenteraient la densité osseuse et diminueraient le nombre de fractures vertébrales. En médecine naturelle, une supplémentation en calcium et en vitamine D est recommandée, ainsi que le fortifiant Strath (voir encadré), des préparations maison

homéopathiques qui permettent une meilleure assimilation et fixation du calcium sur les os, le reconstituant calcaire de la maison Weleda, ainsi qu'une alimentation équilibrée.

Afin d'avoir des os forts et solides, il est indispensable de prévenir la maladie tout au long de la vie. Pour ce faire, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière et suffisante, d'avoir une alimentation équilibrée avec un apport en calcium situé entre 1000 et 1500 mg par jour qui permet d'obtenir un capital osseux de bonne qualité et de limiter la consommation d'alcool et de tabac. MM

## Le Strath, un allié contre l'ostéoporose

Une étude in-vitro, effectuée par le Dr Monici à l'Université de Florence, a analysé l'influence du fortifiant Strath, à base de levure végétale, sur le développement des ostéoblastes. Il en résulte que:

- l'administration du Strath favorise nettement la maturation des cellules

productrices de substance osseuse (ostéoblastes et réduit la formation d'ostéoclastes indésirables (destruction osseuse);

- l'association du Strath avec un traitement médical pourrait, de ce fait, agir efficacement sur l'ostéoporose.