

# Naturopathie

## L'essentiel sur l'ostéoporose

Simon Feldhaus, thérapeute pratiquant la médecine complémentaire, traite l'ostéoporose en misant sur une alimentation saine. Et aussi sur la vitamine D, car elle permet aux patients de se mouvoir plus facilement.

Jürg Lendenmann



Qu'apporte la médecine naturelle dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose ? Le Dr méd. Simon Feldhaus, spécialiste de la médecine complémentaire, précise que les causes de la maladie étant multiples, il existe donc plus d'un traitement. Selon lui, une alimentation saine et un apport suffisant en vitamine D sont essentiels pour prévenir et traiter l'ostéoporose. En complément, il est possible de prendre des médicaments à base de plantes.

### Réduire les phosphates et les protéines

En cas de métabolisme dérégulé, on essaie de le ramener à la normale par une alimentation saine. Si le corps a besoin de davantage de calcium, on ne re-

courra pas au lait, mais on veillera à éviter certains aliments riches en phosphates comme les saucisses, la limonade, le fromage fondu – les phosphates empêchant l'absorption de calcium.

Les protéines peuvent également favoriser l'ostéoporose. Une étude a en effet montré qu'en Amérique où la consommation de viande est importante, l'ostéoporose est une pathologie très répandue. Selon Feldhaus, le tissu conjonctif – la matrice extracellulaire – expliquerait ce phénomène. Cette structure semblable à un tamis, relie les cellules entre elles. Via le métabolisme, les protéines peuvent boucher ses trous, par le biais de réactions de gonflement, et ainsi encrasser le tissu conjonctif. Le nettoyage du tissu conjonctif – appelé

également « cure dépurative » – est, en naturopathie, le traitement central de nombreuses pathologies !

L'identification d'une hyperacidité du tissu conjonctif, grâce notamment au test de 24 h de Sander, fait partie de tout diagnostic de base.

Comment alors s'alimenter au mieux ? Feldhaus préconise une alimentation mixte saine ainsi que la prise de millet brun en poudre (riche en silice) sur du muesli ou du yaourt.

### La vitamine D – essentielle et décisive

La médecine orthomoléculaire vient également en aide aux patients atteints d'ostéoporose. « La vitamine D est essentielle et joue un rôle absolument décisif dans le traitement de l'ostéoporose ! », souligne Feldhaus. Car on sait aujourd'hui que la vitamine D améliore la force musculaire exploitable et la coordination. Elle protège les patients contre les chutes, généralement synonymes de bras ou de jambe cassés. Une étude a montré, explique Feldhaus, que le nombre de chutes chez les pensionnaires de maisons de retraite avait diminué de 50 pour cent après administration de vitamine D à fortes doses. Par ailleurs, la vitamine D facilite l'essentiel de tout traitement contre l'ostéoporose : l'exercice !

Presque toutes les personnes souffrant d'ostéoporose ont un taux de vitamine D dans le sang trop bas voire beaucoup