Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 2

Artikel: Du calcium, pour combattre l'ostéoporose
Autor: Manevy, Jean-V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827683

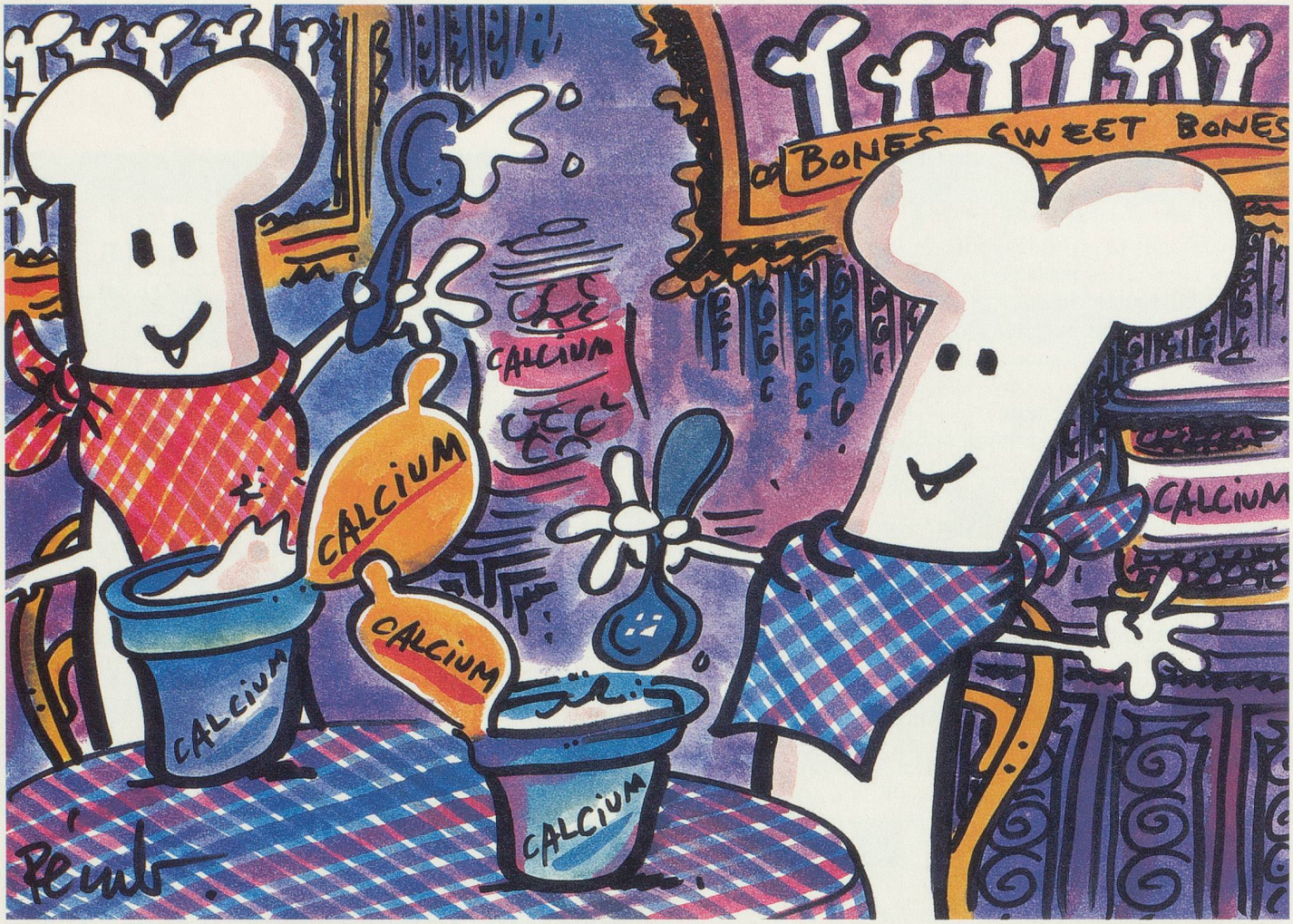
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



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»,
Dr Donald Law, Turnstone-Press, Wellingborough, Angleterre.

«La diététique de la performance»,
Dr 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 yoghourts 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'emmenthal 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 lichette 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.