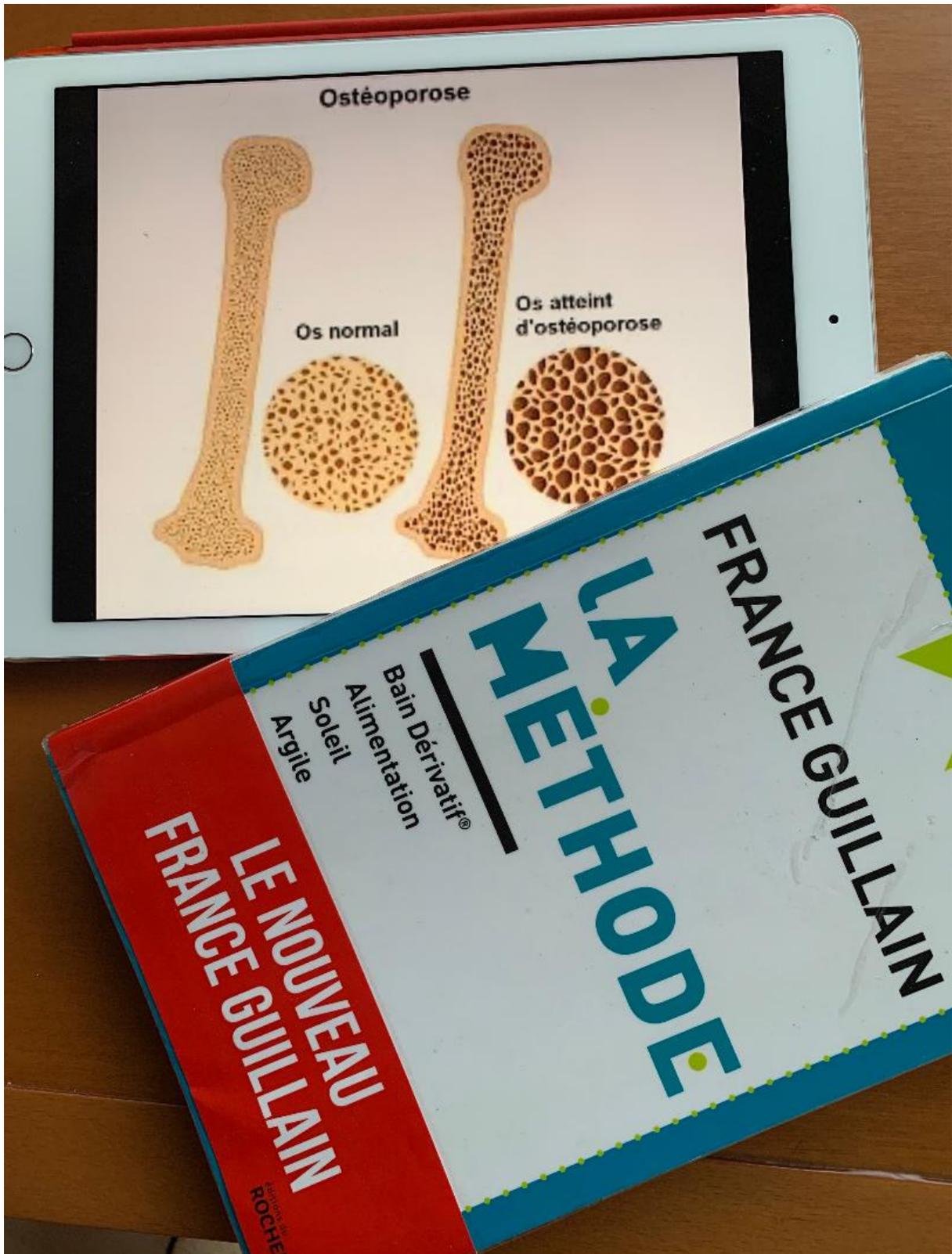


## Module 4

Perte osseuse ou ostéoporose  
Perte de cartilage ou arthrose



# Perte osseuse ou ostéoporose

## Qu'est-ce que c'est ?

Une maladie qui fragilise les os : résistance diminuée, risque accru de fractures.

Statistiquement chez les femmes européennes, à partir de 50 ans.

Notons que **ce n'est pas le cas** des Africaines en Afrique, ni des Asiatiques en Asie, ni des femmes du pacifique, ni celui des Nord-Africaines qui vivent dans l'Atlas et restent capables de porter des charges lourdes sans se rompre les os.

Par contre la même maladie touche ces dernières lorsqu'elles adoptent un mode de vie occidentalisé, en particulier l'alimentation industrielle.

## Quels symptômes ?

Maladie silencieuse et indolore qui apparaît en général à la suite d'une fracture du poignet, de la hanche ou de la colonne vertébrale.

Des douleurs peuvent apparaître alors, après la formation du cal osseux.

## Signes extérieurs

Perte de taille de quelques centimètres, on dit que la personne *se tasse*. Mais le tassement n'est pas une fatalité.

Scoliose : colonne vertébrale en S. La colonne vertébrale n'est plus droite, elle sinue légèrement, le creux des reins peut se creuser.

Cyphose : léger arrondissement du haut du dos, ce qui donne un dos voûté, avec une impossibilité à se redresser complètement, comme si la personne était un peu bossue.

Douleurs vertébrales violentes, liées à la difficulté à se redresser et aux mouvements engendrés par la station debout.

Difficultés à effectuer certains gestes, écartement des bras, gestes vers le dos rendus difficiles ou impossibles, difficultés en voiture de tourner la tête pour faire un créneau, avec besoin de faire pivoter tout le corps. La personne ne regarde pas en arrière, elle pivote pour regarder derrière.

Enfin, comme nous l'avons vu, l'arthrose peut se révéler lors d'une fracture révélatrice.

## Le diagnostic est l'ostéodensitométrie

Cet examen permet de mettre en œuvre la réparation nécessaire. Il est pratiqué par le médecin qui mesure la densité osseuse : l'os devient très léger.

## Causes reconnues officielles

- Les **changements hormonaux**, baisse des oestrogènes et de la testostérone entraînent un remodelage de la masse osseuse.

Mais nous verrons que ce ne sont ni la ménopause, ni l'andropause qui sont la cause directe. Ce qui est vrai, c'est que statistiquement, plus les personnes avancent en âge, plus elles ont tendance à consommer plus de **produits laitiers**, sur le conseil de médecins qui pensent bien faire car c'est ce qui leur a été enseigné sur 10 h de cours sur l'alimentation en 7 années de

médecine. De plus, beaucoup de personnes, dans les pays occidentalisés et avec les années, ont de moins en moins d'argent pour vivre. Et c'est d'abord sur l'alimentation qu'elles font des économies. Par ailleurs, la solitude, le deuil, les poussent à faire très peu de cuisine et à multiplier les petits déjeuners faits de pain, petits gâteaux, beignets, beurre, confiture et café ou thé ou chocolat au lait. Les fruits et les légumes leur paraissent trop chers et trop compliqués à préparer. Il faut parfois se déplacer un peu loin pour s'en procurer et tout le monde n'a pas une voiture ou un bus pour le faire. Beaucoup quittent la ville à l'âge de la retraite pour une vie moins coûteuse, et l'idée de l'air de la campagne vivifiant est trompeuse lorsque l'on a peu de moyens.

**La perte osseuse semble donc beaucoup plus liée à la qualité de l'alimentation qu'aux hormones !**

Cela n'empêche qu'elle est habituellement associée à la ménopause et à l'andropause : pourtant toutes les femmes européennes ne sont pas touchées par cette maladie.

Les hommes aussi sont concernés par l'ostéoporose, et pour eux aussi la cause alimentaire est importante, souvent par abus de fromages.

- On invoque **l'hérédité** (je dis : hérédité des modes de vie plus que génétique !) la **minceur**, voire la maigreur : ne serait-ce pas lié à des **régimes alimentaires privés** pour ne pas grossir, en particulier à l'adolescence et après des grossesses ? Car Africaines et Asiatiques sans ostéoporose sont très minces.

Autres facteurs évoqués :

- **puberté précoce ou tardive, ménopause précoce, faible activité physique, faible apport de calcium et en vitamines D.**

Mais aussi

- **l'alcool et le café** et des médicaments : **corticoïdes, hormones thyroïdiennes**, médicaments pour maladies du foie.
- Enfin **l'hyperthyroïdie**.
- 

**Or en 2000, à Genève, lors d'un congrès sur ce sujet organisé par Danone, il a été souligné que l'ostéoporose était pratiquement inexistante dans les pays ne consommant pas de produits laitiers.**

## **Causes réelles**

Probablement **l'excès de produits laitiers** tous animaux. Durant le même congrès précédemment cité, il a été noté que c'est **en Suède** que les femmes ont le plus d'ostéoporose, qu'elles ont **des os de verre** dès l'âge de 50 ans. Or ce sont les plus importantes consommatrices de **produits laitiers**.

**Les produits laitiers déclenchent un renouvellement effréné de la masse osseuse, épuisant ainsi rapidement le capital d'ostéoblastes.**

Mais aussi l'alcool qui entraîne des carences en vitamines et des désordres alimentaires, le manque d'exercice, les mauvaises chaussures qui ont un impact sur la manière de travailler du genou, le fait de porter des charges lourdes, le travail répétitif dans une mauvaise position, le manque d'exposition à la **lumière solaire du corps nu** qui entraîne un manque de certaines **vitamines D**.

N'oublions pas ce qu'écrit le Dr Jean Marie Bourre : **L'absorption du calcium est inversement proportionnelle à la quantité de calcium.**

Autrement dit : **plus il y a de calcium et moins on peut le fixer.** Un yaourt fait fuir le calcium.

## Prévention

Alimentation : Miam-Ô-Fruit = calcium, magnésium, phospholipides

Miam-Ô-5 = graisses brunes réparatrices

Bain dérivatif = réparation permanente de tous les tissus, faite par la vibration du fascia en utilisant les cellules souches indifférenciées des graisses brunes

Il faut privilégier les végétaux riches en calcium comme les choux, mais aussi les graines oléagineuses, mais toujours en quantités très raisonnables, car trop est aussi nocif que pas assez. Et très bien mastiquer et insaliver.

Il faut permettre au corps de fabriquer beaucoup de graisses brunes, qui contiennent les cellules souches indifférenciées ou omnipotentes que le fascia, animé par la pratique du bain dérivatif ou poche froide, va faire travailler pour réparer le corps, au fur et à mesure.

L'alimentation traditionnelle universelle définie par l'Université d'Harvard en 2008, les travaux d'un de ses chercheurs le Pr Evan Rosen sur les graisses brunes publiés en 2014, sont de très loin la meilleure manière d'entretenir notre système osseux.

## Réparation

Il importe de supprimer tout produit laitier, frais ou fromage jusqu'à la réparation complète. On privilégiera le Miam-Ô-Fruit. On préférera le riz complet ou à la rigueur semi-complet au riz blanc qui, lui, n'est que du sucre. Le riz complet permet une bonne fixation du calcium. Le riz blanc ne contient que de l'amidon.

Lorsque l'IRM montrera la reconstitution osseuse, alors on pourra consommer une fois par semaine une PETITE part d'un fromage traditionnel comme comté, roquefort de brebis, chèvre sec, cantal, parmesan, etc. Mais pas Caprice des Dieux, ni Boursin, ni fromages frais, ni yaourts.

Les fromages frais mous, blancs, les yaourts sont des aliments de bébé de moins de trois ans, si ces derniers tolèrent les produits laitiers. Mais beaucoup d'enfants ont des rhumes et des otites qui sont dus à la consommation de produits laitiers.

Le seul lait qui fait exception est le lait de juments traites au 5<sup>ème</sup> mois de lactation durant 5 à 6 semaines tout au plus : il a alors la composition la plus proche du lait maternel.

Pour reconstruire la masse osseuse, l'alimentation : Miam-Ô-Fruit = calcium, magnésium, phospholipides et Miam-Ô-5 = graisses brunes réparatrices est la plus universelle et recommandée.

Le Bain dérivatif assure réparation permanente de tous les tissus, en faisant vibrer le fascia qui utilise les cellules souches indifférenciées des graisses brunes pour refaire l'os.

### On y associera :

- **L'œuf/citron** tel que décrit dans La Méthode (**nous le faisons en stage**) par cures d'un mois ou plus. Attention : le matin, on peut éliminer une bonne partie du jus de citron afin de ne pas agresser l'émail de ses dents. On ajoute de l'eau, on remue et on boit la poudre de coquille d'œuf.
- **La sève de bouleau** fraîche ou **l'eau de coco vert** par cures de trois semaines apporteront le silicium organique naturel très utile à la reconstitution de l'os.
- **Les bains de lumière solaire douce directe sur la peau**, soleil du matin et du soir en été, de midi en hiver des pays tempérés, permettront à l'organisme de fixer les vitamines D

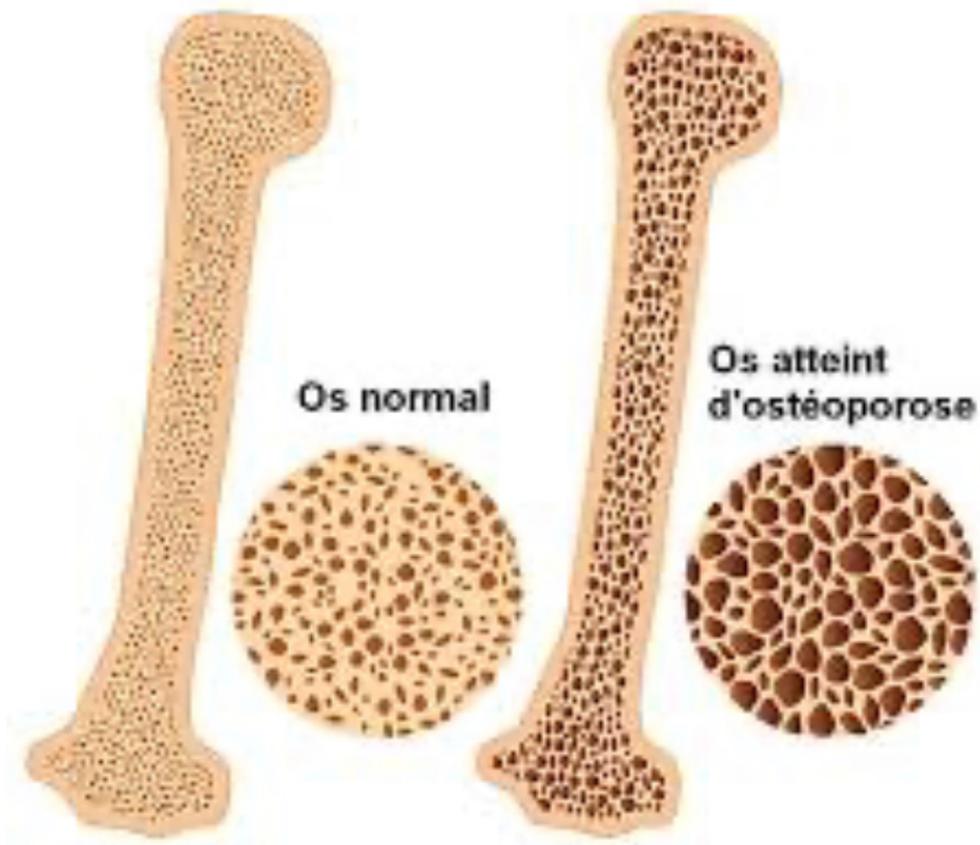
indispensables à la reconstruction osseuse. Mais attention, on ne porte **ni lunettes de vue, ni lunettes de soleil, ni lentilles** lors de ces bains de lumière solaire douce. Sinon le cerveau ne reçoit pas les informations qui lui permettent de fabriquer une hormone nommée le **soltriol** qui permet, entre autres, de fixer la vitamine D.

- Le **lait de Juments** totalement libres de se reproduire et qui vivent deux à trois ans avec leur poulain, lait pris au 5ème mois de lactation, quand le poulain se nourrit principalement d'herbe
- De très gros **cataplasmes d'argile verte illite**, très réguliers, tous les jours, aussi longtemps que nécessaire, jusqu'à ce que l'IRM montre la reconstruction parfaite de l'os. ***En stage on apprend à poser les cataplasmes au genou et à l'épaule, ainsi qu'à la colonne vertébrale.***
- Pour la **masse osseuse de la mâchoire**, on ajoutera le **morceau d'argile** que l'on garde **en bouche** toute la journée. On le renouvelle lorsqu'il commence à s'effriter. ***L'expérience sera faite en stage.***

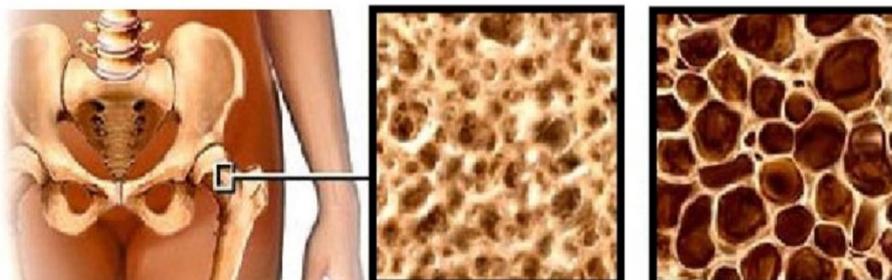
**Un exemple, avec la Méthode, l'IRM montre une réparation osseuse (y compris du cartilage) en 11 mois à l'âge de 75 ans.**

**ATTENTION :** ce n'est pas parce que l'on sait poser un cataplasme sur certaines parties du corps que l'on sait tout sur l'argile et qu'on la maîtrise vraiment. Il y a beaucoup à apprendre encore sur l'argile. Ici, nous ne faisons que compléter un protocole de réparation osseuse localisé.

## Ostéoporose



Le remodelage est un élément clé de la compréhension de maladies osseuses comme l'ostéoporose. Il explique également le phénomène de la perte osseuse chez les astronautes dans l'espace. Dans l'espace, les astronautes sont sujets à l'ostéopénie du vol spatial. Ce trouble physique peut entraîner chez les astronautes la perte de un à deux pour cent de leur masse osseuse en moyenne chaque mois. Cette perte osseuse se produit habituellement dans les jambes, les hanches et la colonne vertébrale. Il faut compter de trois à quatre ans pour que ces os se rétablissent après le retour des astronautes sur Terre.

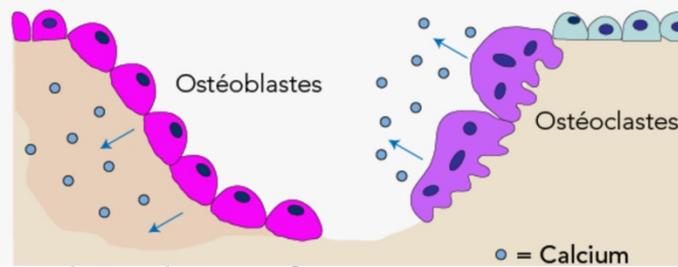


Le rectangle de gauche montre un os spongieux sain, et celui de droite, un os spongieux affaibli. (Source : image extraite par Partynia [CC BY-SA 4.0] de [Wikimedia Commons](#).)

À mesure que tu grandis, tes tissus osseux s'effritent et se reconstruisent constamment. On appelle ce processus le **remodelage**, et il est très important pour ta santé générale. Les deux principaux types de cellules qui maintiennent et régulent la structure osseuse sont les ostéoblastes et les ostéoclastes.

1. Les ostéoblastes construisent les os à l'aide de cellules de la même sorte que celles qui deviennent de la graisse, des muscles et du cartilage dans un autre contexte. Pour ce faire, ils déposent des couches de collagène. Puis, ils déposent des couches de minéraux.
2. Les ostéoclastes sont responsables de l'effritement des os et de leur réabsorption dans le corps. Ils utilisent les mêmes cellules que les globules blancs qui jouent un rôle de premier plan dans ton **système immunitaire**. S'alliant à ces cellules, les ostéoclastes dissolvent les minéraux sur la surface extérieure de l'os et détruisent la matrice osseuse. Ce processus libère une grande quantité de calcium. Le corps absorbe le calcium de nouveau. On donne le nom de **résorption** à ce processus, à juste titre.

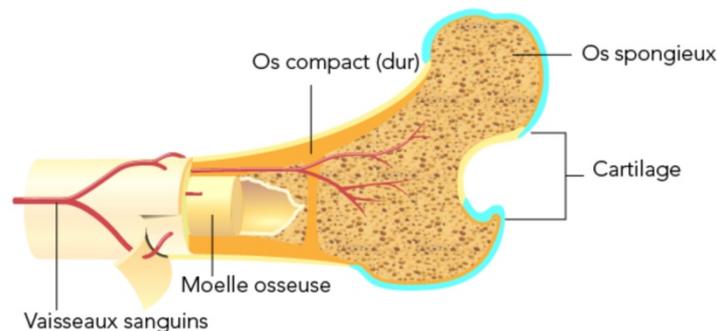
Pour que se produise le remodelage de tes os et que leur santé se maintienne, il importe que les ostéoblastes et les ostéoclastes soient en équilibre et qu'ils puissent communiquer adéquatement.



Faire un don

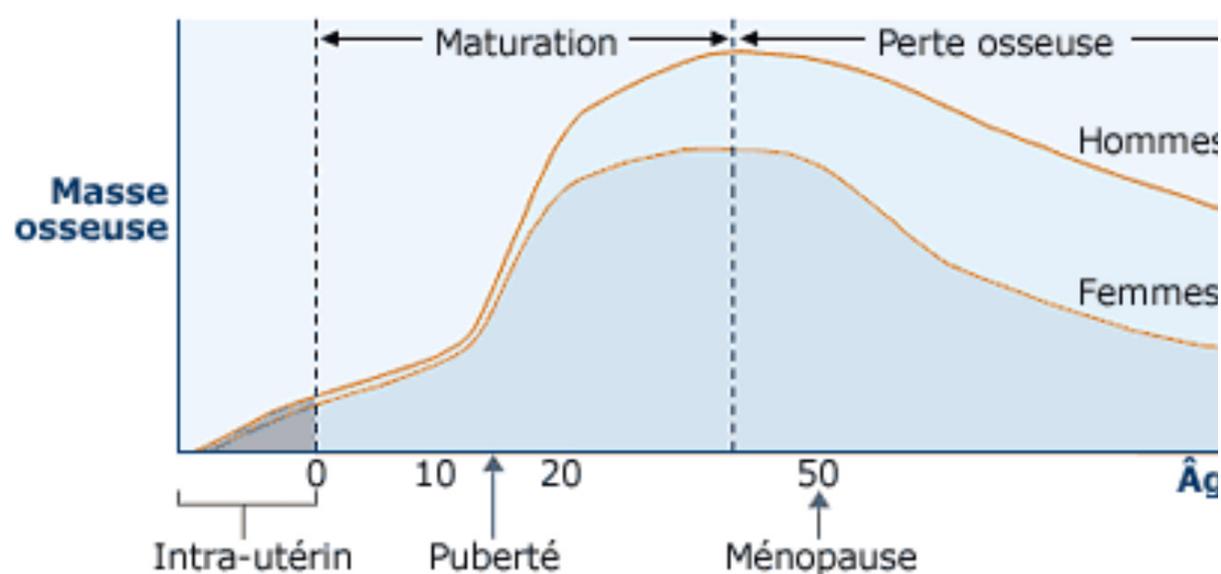
## De quoi sont faits les os?

Les os sont un type de **tissu conjonctif** dense qui aide à maintenir le corps ensemble. Les **ligaments** et les **tendons** sont aussi des tissus conjonctifs. Comme toute autre partie du corps humain, les os se composent de cellules. Les cellules des tissus osseux sont renforcées par des réseaux de **collagène**, qui sont formés de concentrations de **protéines** de collagène. En fait, ton tissu osseux est très semblable à tes cheveux. Ce qui différencie les os des cheveux est le fait que les os contiennent beaucoup de minéraux inorganiques comme le **calcium** et le **phosphate**. Ces protéines et minéraux se déposent sur la surface extérieure des cellules osseuses et créent ainsi une enveloppe appelée **matrice osseuse**. La matrice osseuse donne aux tissus osseux leur solidité.

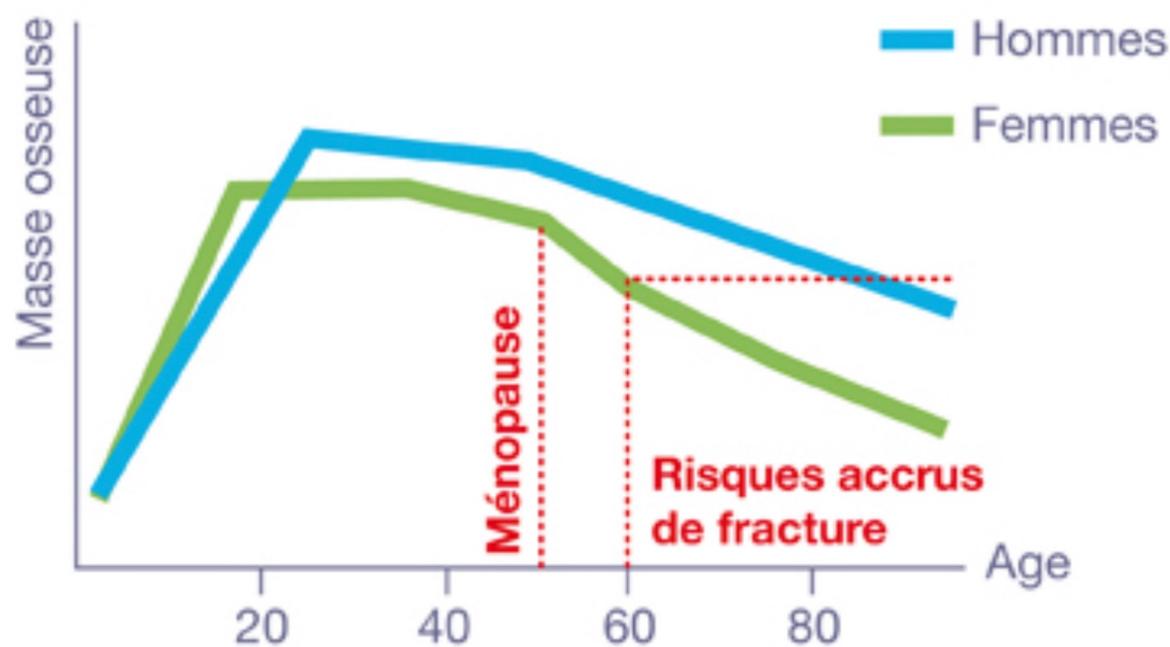


Faire un don

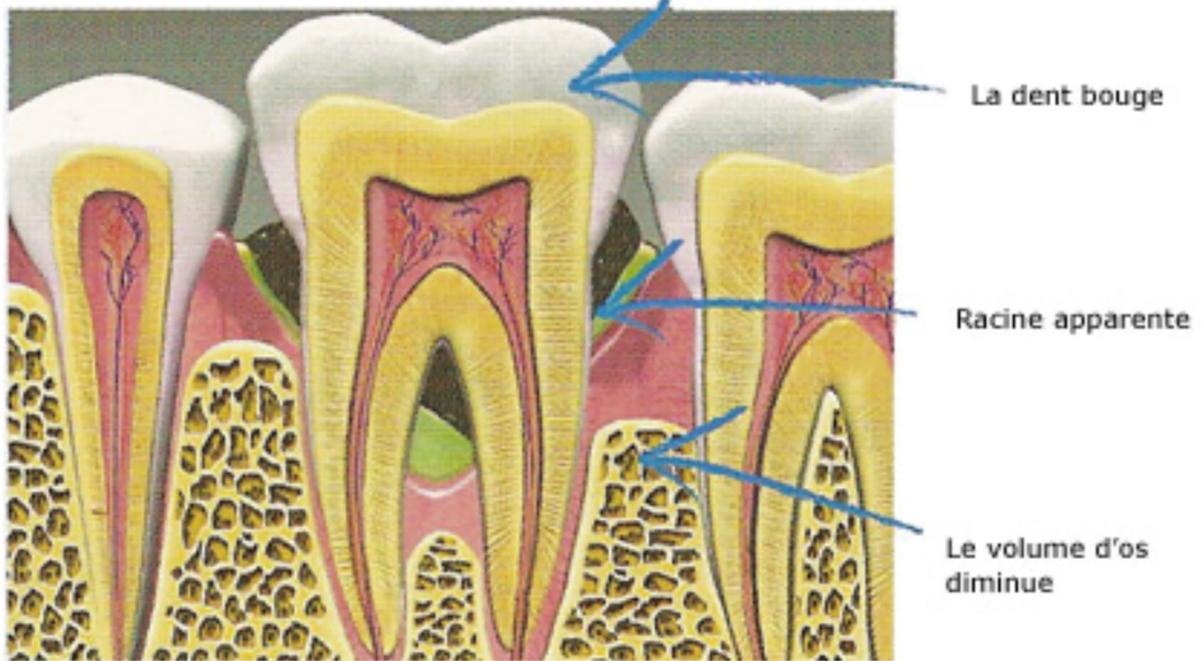
## Évolution de la masse osseuse au cours de la vie



Graphique adapté de : Fordham J. *Osteoporosis : Your Questions Answered*. Churchill Livingstone, Angleterre, 2004, p. 48.



Lorsque des petits morceaux de cartilage flottent, cela engendre de fortes



L'attache entre l'os et la dent n'est plus suffisante pour assurer le maintien de la dent dans son orifice. Elle ne tardera pas à tomber.



# Perte de cartilage ou arthrose

## Qu'est-ce que c'est ?

C'est une dégradation du cartilage qui se fissure et se désagrège peu à peu. Il finit par disparaître.

Il se produit alors à sa place une prolifération osseuse, des excroissances qui rendent difficiles les mouvements. Certaines de ces excroissances sont dites **becs de perroquets**, à cause de leur forme.

Avec la généralisation de l'augmentation de la **masse corporelle** de la population, cette maladie se produit **de plus en plus jeune**.

Il devient difficile d'utiliser ses articulations.

La première région du corps touchée, ce sont les genoux, ils supportent à chaque pas le poids du corps. Mais cela peut concerner les épaules, la colonne vertébrale, les hanches, etc.

## Quels symptômes ?

Le premier symptôme est la **douleur**.

Lorsque de petits morceaux de cartilages sont flottants, ils occasionnent des poussées inflammatoires très douloureuses.

On voit que contrairement à l'ostéoporose qui est silencieuse, la dégradation avec perte de cartilage nommée arthrose, est, elle, très douloureuse. Il est impossible de l'ignorer.

### Notons bien :

Il **ne faut pas confondre l'arthrose avec l'arthrite** qui, elle, est une inflammation aiguë ou chronique des articulations en dehors de toute perte osseuse ou de cartilage. L'arthrite peut être liée à un excès de protéines animales et en particulier de fromage ou de viande rouge. Elle peut apparaître dès l'âge de 20 ans.

## Causes

La cause principale est l'excès de poids du corps comparativement à la taille des genoux et des jambes.

Nos genoux portent à chaque pas, et chacun à leur tour, la totalité du poids du corps, en équilibre instable mobile. Il y a donc, avec le poids, un écrasement des cartilages des têtes des os les uns contre les autres. Cet écrasement fragilise les cartilages qui progressivement se fendillent, jusqu'à l'effritement et la pulvérisation.

Mais la cause peut aussi être une foule de petits traumatismes liés au sport avec chocs répétés sur certaines articulations : volley, basket, tennis, saut, course à pied, mais aussi voile intensive, surf, ski, natation qui sollicitent très fort les épaules, etc.

Bien sûr nous parlons ici de sport intensif de compétition. Ce n'est pas un hasard si la vie professionnelle des sportifs de très haut niveau est courte. Il y a un moment où le corps ne peut plus subir de telles sollicitations.

Mais l'arthrose peut aussi être liée à un métier qui oblige à porter tous les jours des charges lourdes ou à travailler en gestes répétitifs qui fatiguent les cartilages des coudes, poignet, doigts.

## Prévention

**Changer de métier** ☺ varier les activités physiques, avoir une **parfaite hygiène de vie**, alimentaire, sommeil, etc.

Utiliser des **bâtons de marche**. Les bâtons de marche permettent de diviser presque par deux, pour nos genoux, le poids du corps. Les bras travaillent presque autant que les jambes.

Alterner, dans la même journée, les talons hauts (ceux qui sont obligatoires pour le travail) et les chaussures plus confortables qui demandent moins de travail aux genoux.

Pratiquer la Méthode : la fabrication de **graisses brunes** réparatrices et le **Bain dérivatif** qui permet au fascia d'entretenir en permanence le corps, le maintenir en bon état.

## Réparation

**La médecine**, en général, dit que l'on ne peut pas réparer le cartilage, que l'on ne peut que retarder le processus de dégradation, en **perdant du poids**, en évitant les petits traumatismes répétés, par exemple il faut éviter de jouer au volley, au basket, au tennis, de faire du vélo, de marcher sans bâtons de marche. Éviter aussi les talons aiguilles.

Pourtant, nous ne comptons plus les personnes qui réparent leurs cartilages.

### Exemple de réparation :

**Maurice, 64 ans**, faisait depuis toujours, chaque année, les 100 kilomètres de Millaud, une très grande course à pieds réputée dans la région.

A 64 ans, de terribles douleurs le conduisent chez le médecin qui lui fait porter des genouillères et lui interdit définitivement cette course sportive. Maurice a toujours aimé courir, le médecin lui explique qu'il y a des limites au corps humain, que maintenant il ne doit plus jamais ni courir, ni faire de grandes marches, malgré sa passion pour la randonnée.

Le médecin est formel, on ne peut plus rien faire pour les cartilages de ses genoux qui sont déjà bien dégradés, on essaie seulement de retarder le moment où ils seront en miettes et où il ne restera que la possibilité d'une chirurgie qui ne lui permettra plus de courir..

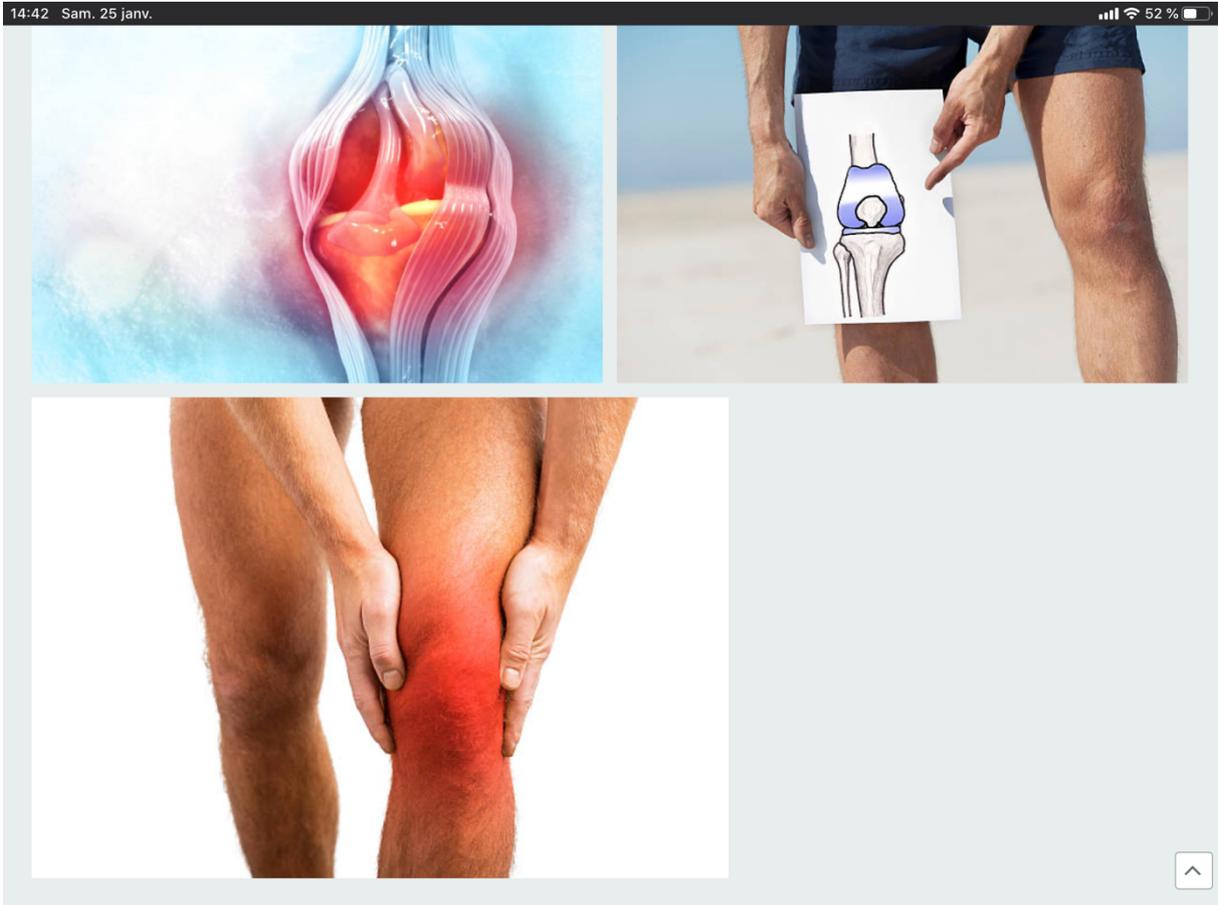
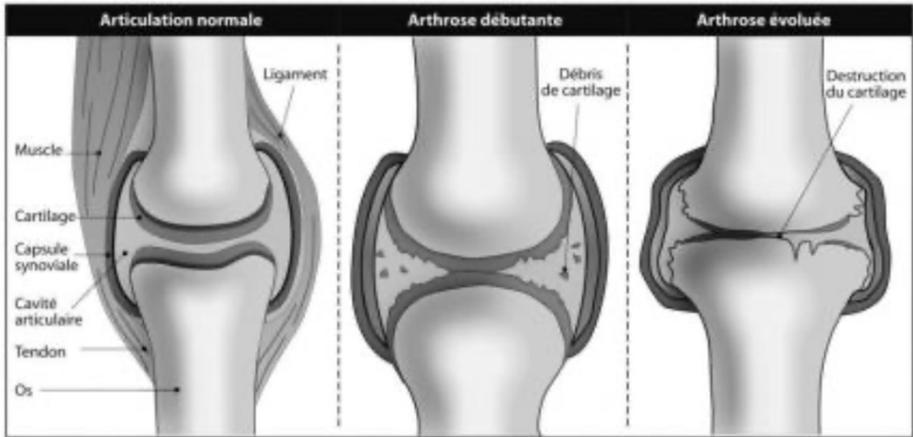
C'est alors que Maurice, grâce à un ami, découvre le Bain dérivatif, le Miam-Ô-Fruit et le Miam-Ô-5.

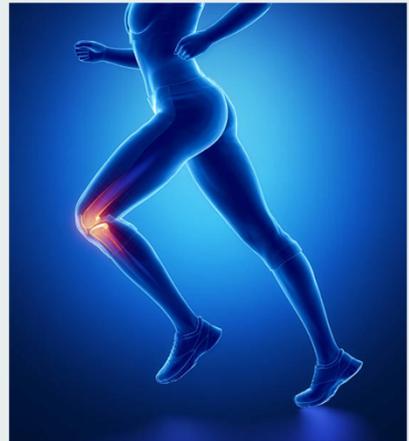
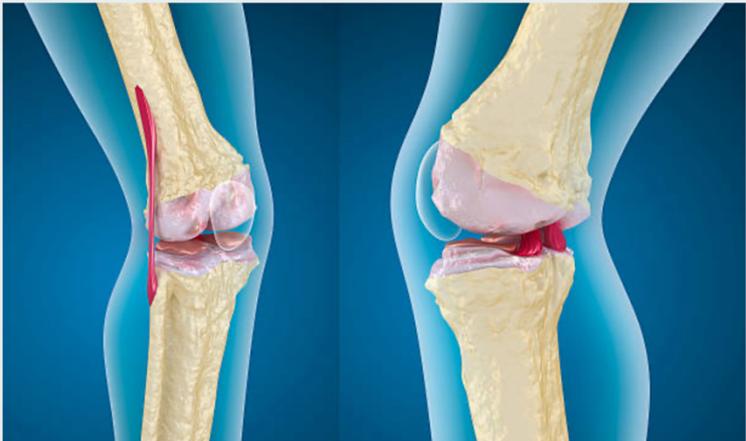
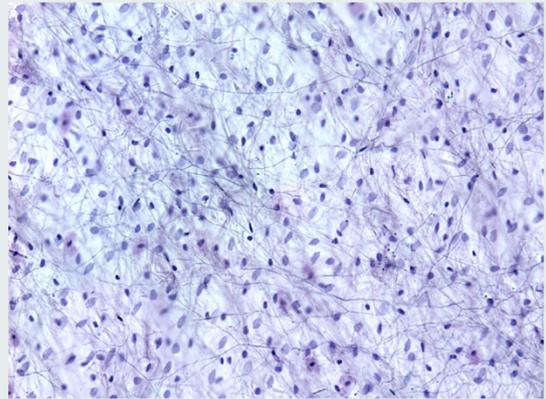
Il me contacte par internet et je lui conseille de suivre la Méthode complètement. Il suit bien l'alimentation et le Bain dérivatif assidûment mais ne pose d'argile que lorsqu'il a mal. Je lui écris que ce sera seulement plus long à réparer.

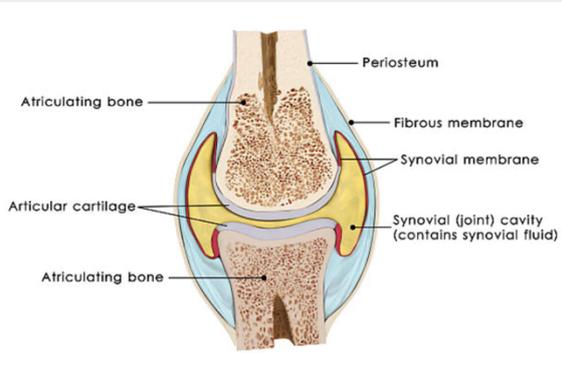
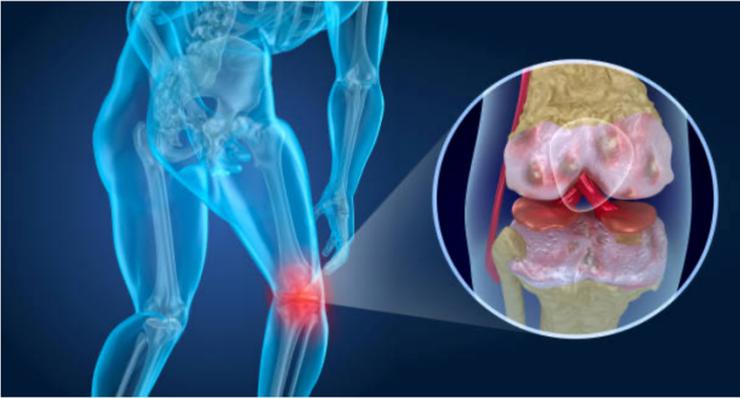
L'année suivante, **après seulement une année de pratique quotidienne**, Maurice ne porte plus de genouillères **et il refait mieux que jamais les 100 kilomètres de Millaud**. Il vient à Paris au Salon Marjolaine pour me remercier et précise : *« j'ai fait tout ce que vous m'avez dit. Et pour les 100 kilomètres, je vous ai bien écouté, je me suis fait donner une banane tous les 5 kilomètres. Pour la première fois je n'ai pris aucun gel ni aucun complément alimentaire et que l'on nous offre (que l'on donne aux coureurs !!!). Non seulement je n'ai absolument pas eu envie de vomir (Alors que tous les autres ont des nausées à l'arrivée !) à l'arrivée, mais mon temps de récupération cardiaque était quasi nul et je n'avais pas besoin de massages. Je suis arrivé, j'étais très bien. Quant à mon médecin, il m'a traité de fou quand il a su que je faisais les 100 kilomètres, et il ne comprend pas, il n'a jamais vu ça, tout le cartilage est refait. Il ne comprend pas et il râle parce que je n'ai plus besoin des genouillères, je ne prends aucun traitement, mais je continue votre méthode ! Il arrête pas de dire qu'il ne comprend pas. Mais j'peux pas lui dire tout ce que j'ai fait (ajoute-il avec un petit sourire qui évoque le Bain dérivatif !)*» Maurice continue de faire les 100 kilomètres de Millaud à 67 ans.

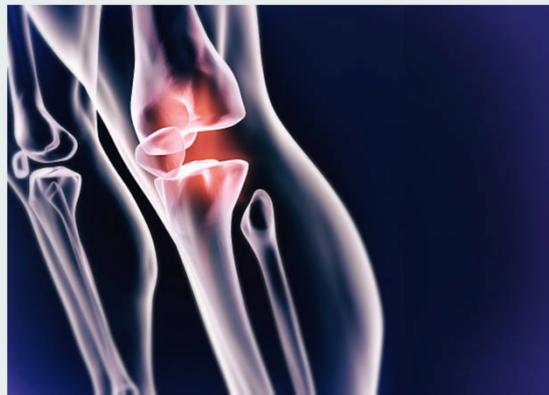
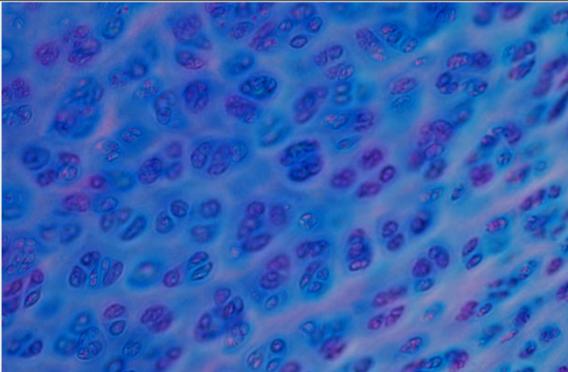
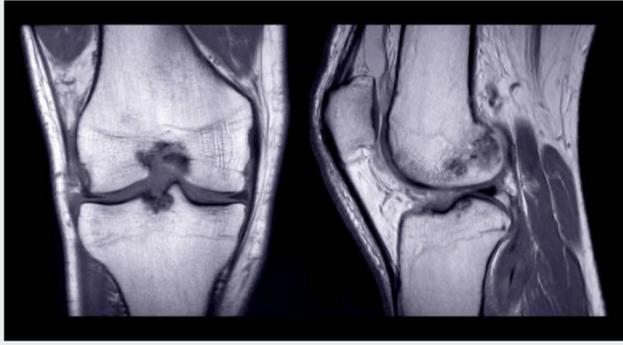
Oui, le cartilage se régénère, deux IRM de mon épaule droite à six mois d'intervalle, à la suite d'une chute, faites à l'hôpital Saint Louis à Paris, l'ont bien montré ! J'avais alors 62 ans.

# ARTHROSE : COMMENT LE CARTILAGE EST DÉTRUIT

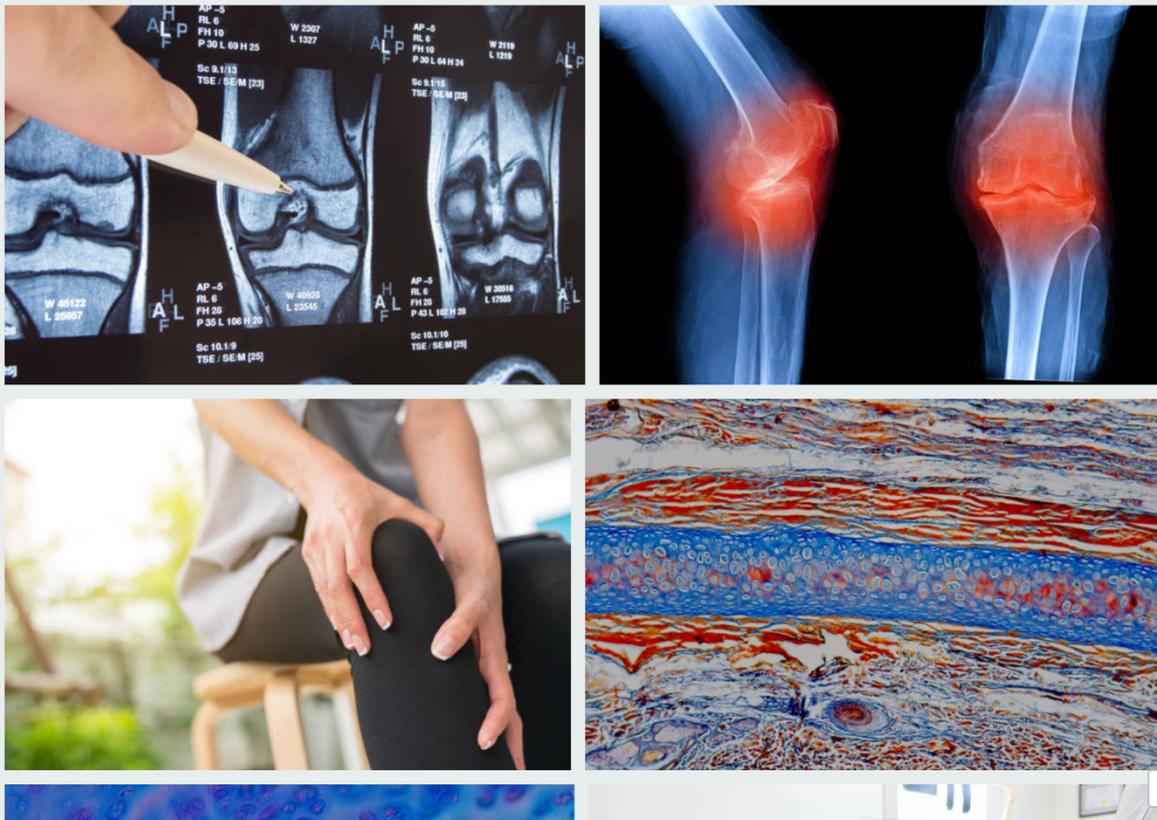








Recherches connexes : [cartilage genou](#), [arthrose](#), [illustrations de cartilage](#), [vidéos de cartilage](#)



## Travaux pratiques

### Pose d'argile :

Chaque stagiaire devra se poser un cataplasme

- Au genou : le cataplasme ne doit pas glisser ni se défaire en marchant.
- À la hanche
- À la colonne vertébrale
- À l'épaule

Aucun cataplasme ne doit glisser d'aucune manière lors de l'activité normale du corps.

Chaque stagiaire devra apprendre à garder le plus longtemps possible un morceau d'argile dans la bouche, toute la journée.