

## PODCAST 198

Date d'envoi : mercredi 40 à 5 :00

Titre : Déminéralisation osseuse

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Déminéralisation osseuse »

C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingts dix-huitième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui de la conduite à tenir lorsque tu constates une déminéralisation osseuse chez tes patients.

Les conseils que je vais te donner ont été mis en avant pour la déminéralisation osseuse générale mais ils sont tout à fait applicables dans la déminéralisation parodontale qui est soumise au même processus.

Tu dois être en train de penser, à juste titre, qu'il suffit d'apporter du calcium, mais sais-tu que le calcium n'a vraiment une activité réelle sur la prévention de l'ostéoporose que s'il est accompagné de vitamine D et d'autres mesures essentielles comme l'exercice régulier et la réduction du tabac.

On s'accorde à dire qu'en moyenne nous avons besoin d'un apport de 1000mg par jour de calcium et un peu plus en vieillissant. Pour optimiser la fixation du calcium dans le corps, la vitamine D est primordiale mais également la vitamine K2 qui va cibler le lieu de fixation. On ne trouve pas le calcium uniquement dans le lait qui n'a que 113mg de calcium par 100gr. Par exemple les algues wakamé ont 1300mg pour 100gr et le parmesan 1200mg pour 100gr, les sardines, le tofu et le lait de chèvre dépassent les 300mg. Quant au persil, aux amandes, aux épinards, au cresson, à la farine de soja, ils ont plus de calcium que le lait de vache. On trouve aussi du Ca dans certaines eaux de

boisson, comme Hépar, Courmayeur et Contrex qui ont plus de 500mg par litre. On retrouve également du calcium dans le chocolat, les brocolis, les haricots blancs, la viande, le poisson, les figues sèches, les haricots verts, et même les oranges. Donc en réalité, avec une alimentation équilibrée, les carences en calcium sont rares.

Il s'agit évidemment d'un problème d'absorption et de fixation, de carence en vitamine D3 et en vitamine K2, en lien avec un déséquilibre de la flore intestinale car ces vitamines sont synthétisées par les bactéries intestinales. Pour la vitamine D, une supplémentation d'environ 1000 à 2000 unités par jour est recommandée, mais attention, il est conseillé d'éviter les vitamines D fortement dosée, une petite dose chaque jour serait plus bénéfique pour la santé qu'une grosse dose tous les 3 mois. Quant à la vitamine K2, les apports quotidiens seraient de 80 microgrammes.

Une autre grande cause de déminéralisation est l'acidification du corps par l'alimentation. En effet certains aliments, dont l'alimentation industrielle et les aliments très riches en protéines, ont un effet acidifiant sur notre organisme. Si l'équilibre entre une alimentation acidifiante et une alimentation alcalinisante n'est pas respectée, et que l'acidification prend le dessus, le corps se déminéralise, l'ostéoporose et la destruction de l'os alvéolaire s'aggrave. L'apport protéique est également important à prendre à compte dans l'ostéoporose et dans la déminéralisation.

Un autre grand facteur, étant une cause majeure d'acidification du corps et donc de déminéralisation, est le stress chronique. Il n'est malheureusement pas pris en charge dans le traitement de l'ostéoporose et encore moins dans le traitement de la maladie parodontale.

Également des études ont confirmé que des sujets déficients en vitamine B12 avaient plus de risque de déminéralisation, on retrouve cette carence fréquemment chez les végétariens. La minéralisation osseuse est également améliorée par la consommation de thé noir et vert ainsi que par le chocolat. Par contre l'excès de café à un effet inverse et favorise la déminéralisation.

Globalement pour augmenter la densité osseuse, il faut apporter des minéraux, magnésium, zinc, cuivre, manganèse, bore et phosphore, mais une alimentation équilibrée devrait permettre d'éviter toute déficience. Pense aussi à la silice.

Conseille également à tes patients de ne pas attendre la cinquantaine ou la ménopause pour s'occuper de leur avenir osseux, celui-ci se prépare dès l'enfance et en prenant soin de son hygiène de vie, toute sa vie.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !