



**Yvan Bourgault**

Diplômé en pharmacie,  
homéopathe  
et copropriétaire de Naterro

## Renforcez vos os à l'aide de calcium de source végétale

L'OSTÉOPOROSE EST UN PROBLÈME COURANT. ELLE CONDUIT À UNE RÉDUCTION DE LA DENSITÉ OSSEUSE ET SE TRADUIT DONC PAR UN RISQUE ACCRU DE FRACTURE. LA DENSITÉ OSSEUSE ATTEINT UN SOMMET AVANT L'ÂGE DE 20 ANS ET COMMENCE À DIMINUER APRÈS 30 ANS. LES FEMMES PEUVENT PERDRE ENTRE 2 ET 5 % DE LEUR DENSITÉ OSSEUSE CHAQUE ANNÉE PENDANT LA MÉNOPAUSE. IL FAUT DONC Y VOIR.

### RALENTIR L'OSTÉOPOROSE

Le développement d'os forts pendant l'enfance et l'adolescence est le meilleur moyen de prévenir l'ostéoporose. Après cette période de la vie, ce sont l'exercice et un régime alimentaire sain qui deviennent les pierres angulaires de la prévention. Sur le plan du régime alimentaire, le minéral calcium est l'un des moyens d'appoint les plus connus et efficaces pour ralentir la perte osseuse. L'importance de la consommation de lait et de produits laitiers est bien acceptée chez l'enfant, mais chez l'adulte, elle reste incertaine. L'homéopathie propose aussi plusieurs solutions, notamment pour agir sur le terrain et pour avoir une action dans la régulation du métabolisme du calcium.

### PRÉOCCUPATIONS AU SUJET DU CALCIUM

L'un des aspects négatifs de l'apport en calcium à dose élevée est le risque potentiel pour la santé du cœur. En effet, le calcium devrait toujours être pris avec une dose appropriée de vitamine D, sans quoi il risque de s'accumuler dans les artères sous forme de plaque. Ce phénomène peut se traduire par un rétrécissement des artères (athérosclérose), qui peut accroître la probabilité d'une crise cardiaque lorsque le rétrécissement n'est pas découvert ou traité assez rapidement.

### DU CALCIUM DE SOURCE VÉGÉTALE

Pour pallier ce risque, on peut considérer des sources végétales comme l'algue *Lithothamnion calcareum*, une plante vivante comestible, riche en calcium et en éléments nutritifs. Il s'agit d'une algue rouge que l'on trouve le long des côtes de l'Islande et qui contient naturellement plus de 30 % de calcium élémentaire. Comme aliment, l'algue contient un ensemble complet de minéraux, tels que le magnésium, le potassium, le phosphore et des minéraux en traces, qui contribuent tous à la santé des os. Certains suppléments contiennent cette algue et ces minéraux.

**Certains produits naturels ne sont pas recommandés avec la prise de médicaments prescrits. Consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.**

\*Références disponibles sur demande.

Pour en savoir davantage : [NATERRO.COM](http://NATERRO.COM)

