



Mon Opinion

Jean-Pierre Demets N.D. Membre du Collège des Naturopathes du Québec

Calcium et prévention des fractures

Les résultats de plusieurs études publiées récemment et la controverse qu'elles ont provoquée dans le monde scientifique, au sujet de l'efficacité des suppléments en calcium et vitamine D, pour prévenir les fractures chez les personnes âgées et les personnes souffrant d'ostéoporose, me permettent de rappeler que le calcium et la vitamine D ne sont pas les uniques éléments dont il faut tenir compte pour la calcification.

Résultats des études récentes :

Une étude a été publiée dans The Lancet. Le Dr Frazee Anderson (université d'Aberdeen, Ecosse) a suivi 5292 personnes âgées de plus de 70 ans et qui avaient déjà eu une première fracture au cours des dix dernières années. Certaines ont pris de la vitamine, d'autres du calcium, d'autres les deux et le dernier groupe un placebo.

Le suivi de l'étude s'est fait sur plusieurs années et selon les résultats, 13% des personnes ont souffert d'une nouvelle fracture. Peu importe le groupe étudié, qu'ils aient pris du calcium, de la vitamine D, les deux ou rien du tout!

La conclusion des chercheurs est que pour les gens qui souffrent d'ostéoporose et qui ont déjà eu une fracture, calcium et vitamine D ne semblent pas avoir d'effets suffisants pour prévenir l'arrivée de nouvelles fractures.

Une autre étude de l'Université de York, dirigée par le Dr David Torgenson, arrive aux mêmes résultats. Selon le Dr Steven Goldstein, de l'université de New York, les personnes suivies pour ces études souffraient d'ostéoporose, et il est admis que la vitamine D et le calcium pris seuls ne suffisent pas à traiter l'ostéoporose une fois qu'elle est présente. Toujours selon le Dr Steven Goldstein, la vitamine D et le calcium resteraient toutefois efficaces pour prévenir cette pathologie.

Une autre étude, américaine cette fois, dirigée par Dre Heike A. Bischoff-Ferrari, médecin et professeure de nutrition à l'École de médecine et de santé publique de Harvard et publiée quasiment au même moment que l'étude écossaise, révèle que la prise de 700 UI à 800 UI de vitamine D par jour avait pour effet de diminuer les risques de fracture d'environ 25 % par rapport aux sujets qui prenaient uniquement du calcium ou un placebo. Remarquons que dans la dernière étude, il est uniquement question de la vitamine D.

Expérience de naturopathe

J'aimerais apporter quelques précisions, fruit de 25 ans d'expérience pratique en naturopathie, dans le domaine des suppléments en calcium dans la prévention ou le

traitement de fractures ou d'ostéoporose. Le calcium et la vitamine D sont deux éléments indiscutablement indispensables à une bonne calcification, mais ils ne sont pas les seuls, et je dirais même plus, qu'ils ne sont pas les plus importants!

Expériences sur les bilans calciques

Déjà en 1799, le grand chimiste français Vauquelin publiait une étude intitulée : " Réflexions sur la formation de la coquille de l'œuf ". Cette expérience démontrait que la sortie des sels calciques était de 475% plus importante que les entrées! Ce genre d'expérience a été renouvelé sous différentes formes par plusieurs chercheurs et les résultats concordent toujours. On retrouvait plus de calcium à la sortie qu'à l'entrée. Par contre l'inverse se produisait pour le magnésium, le potassium, le sodium et la silice. Ici il y avait moins de sorties que d'entrées.

L'expérience de Prout (1822) montre que le poussin, fraîchement éclos, referme dans son squelette quatre à cinq fois plus de calcium que n'en contenait l'œuf au moment de la ponte. Pourquoi des poules élevées en région granitique, sans calcium, pondent-elles des œufs avec une coquille calcaire ? Pourquoi des graines qui germent voient-elles le poids de leur potassium diminuer pendant que le poids de calcium augmente ?

La théorie des transmutations biologiques

Il y a un peu plus de trente ans, le Professeur Louis Kervran, en publiant ses travaux sur la théorie des transmutations biologiques à faible énergie, apportait la confirmation scientifique que le calcium de l'organisme ne provient pas uniquement du calcium ingéré, mais également du magnésium, du potassium, du sodium et de la silice organique. Ces éléments deviennent, dans l'organisme, du calcium par le phénomène de la transmutation.

Il a démontré que des transmutations biologiques, simplement dues à l'énergie provenant d'êtres vivants (microbes, plantes, animaux), sont dans la nature aussi nombreuses que variées.

Selon le Pr Kervran, les micro-organismes sont capables, avec les enzymes qu'ils élaborent, d'opérer des remaniements au sein du noyau des atomes. Dans une réaction chimique ordinaire, l'intégrité des atomes est respectée. Par contre, quand il s'agit de transmutations biologiques, c'est la structure intime du noyau des atomes qui varie sous l'impulsion d'énergies relativement faibles par rapport à celles mises en œuvre dans la physique nucléaire. Ceci le plus naturellement du monde.

Application de la théorie en naturopathie

La théorie des transmutations biologiques du Pr Kervran trouve son application dans la diététique et dans l'utilisation de suppléments. J'ai régulièrement recommandé l'utilisation de la silice organique et du magnésium comme étant les éléments les plus importants pour la reminéralisation de l'organisme et particulièrement pour renforcer l'apport de calcium. La silice organique (qui est extraite de la prêle) est particulièrement importante et

efficace. Par exemple, dans les cas de fractures, on obtient une guérison deux fois plus rapide que par l'utilisation du seul calcium.

Mais ne parlez pas de transmutations biologiques à votre médecin ou à nos chercheurs !

Cependant j'aime à rappeler la réflexion suivante d'Albert d'Einstein :

" La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne.

La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. "

La théorie veut que le calcium est l'élément important de la calcification des os, et dans ma pratique de plus de vingt ans, je constate que la silice organique est indispensable et l'élément le plus important de la calcification. Mon conseil, pour avoir de bon os, prévenir les fractures ou traiter l'ostéoporose, prenez des suppléments de calcium, vitamine D, magnésium **et surtout** de la silice organique.

Lire l'article entier [ici](#)

Sources naturelles de silicium : ortie et prêle pour reminéraliser

Quels sont les bienfaits de la silice sur la santé? Présentation des vertus du silicium, ses sources naturelles pour un effet anti-âge sur l'organisme.

Les vertus thérapeutiques du silicium: collagène, reminéralisant, diurétique, équilibre du système nerveux

Le silicium est un élément présent dans le règne animal, végétal et bien entendu minéral. Dans le corps humain, on le retrouve... presque partout : organes, poumons, rate, foie, cœur, cerveau, surrénales, ongles, cheveux, os, peau, cartilage... Notre "stock" de silicium diminue avec l'âge, à tel point que l'on considère qu'une fois arrivés à l'âge adulte, nous en avons perdu près de 80%. A quoi sert le silicium?

- Le silicium joue un rôle clé dans notre organisme pour la synthèse du collagène, et pour le métabolisme osseux.
- Il participe à la bonne santé générale de tout notre organisme, tout en luttant contre le vieillissement.
- Il permet la fixation du calcium, il est donc particulièrement recommandé aux personnes souffrant d'ostéoporose.
- Il est diurétique et active les fonctions d'élimination de l'organisme, c'est donc un produit efficace pour les femmes souffrant de rétention d'eau, et de cellulite.
- Il favorise la croissance des enfants et soulage les douleurs articulaires.

- Il est utile au bon fonctionnement des glandes endocrines, stimule les capacités intellectuelles, et favorise l'équilibre du système nerveux.
- Il favorise la santé et la beauté de la peau, des cheveux, des ongles et "guérit" les verrues!

Où trouver du silicium dans l'alimentation? Quelles sont les sources naturelles et assimilables de silice?

On comprend mieux dès lors les enjeux marketing d'un tel produit... Le problème est qu'il est vendu très cher sous forme "organique", "bio assimilable", alors qu'on peut le trouver pas cher dans certains aliments et dans certaines plantes-médicaments. Voici quelques sources de silicium parfaitement assimilables et à petit prix.

- L'ortie, *urtica dioica* de son nom latin, plante de la famille des urticacées à tort considérée comme une "mauvaise herbe", est une excellente source de silicium "organique"... gratuite! Elle pousse partout, et vous la trouverez sans problème dans la nature. Veillez à la cueillir dans un endroit préservé de la pollution. En tisane, en soupe, ou en légumes, l'ortie est riche en silice entre autres bienfaits thérapeutiques. Vous trouverez [ici](#) une vidéo sur les vertus de l'ortie.
- La [prêle](#) est également une excellente source de silice, même si cette longue plante est moins commune que l'ortie. On la trouve sous forme de gélules et de compléments alimentaires si vous ne la trouvez pas au naturel.
- Le millet.
- Oignon, ail et échalotes, entre autres vertus bien connues de l'herboristerie bio, sont également de bonnes sources de silice
- Les céréales complètes (donc à consommer sous forme bio puisque l'enveloppe contient de nombreux bienfaits, mais tend à concentrer aussi les pesticides utilisés en agriculture non-bio.)

Pour compléter ces apports, si vous souffrez par exemple d'arthrite, de douleurs articulaires, de rhumatismes... un gel au silicium organique peut vous aider à soulager rapidement les crises, par application externe, ce qui ne vous empêche pas de modifier votre alimentation en y introduisant les aliments riches en silice pour travailler sur le long terme et en profondeur à soulager vos affections.

Carences en silicium : quels sont les symptômes? Quand faire une cure de silicium, et quelle posologie?

En raison du rôle majeur qu'il joue pour la bonne santé et la préservation de la jeunesse de notre organisme, le silicium est donc à privilégier si vous remarquez les symptômes suivants qui peuvent être liés à des carences en silice:

- fatigue chronique, faiblesse générale
- ongles cassants, peau et cheveux ternes
- déminéralisation
- douleurs articulaires
- rétention d'eau, cellulite
- fatigue intellectuelle, stress.

Sources:

Robert Saubens, docteur en médecine, lauréat de la faculté de médecine de Bordeaux, *Le Silicium organique*, Chariot d'or, 2010.

Rédigé par [Amélie Merlin](#) | 08 Juillet 2013

La Silice et le Silicium Organique

Silice, silicium, silicate ...vous en avez entendu parler ? Vous savez que ces produits font partie de notre environnement, de notre vie, de notre santé, mais, qu'est-ce que c'est au juste ? Quelle différence y-a-t-il entre silice et silice organique ? A quoi ça sert ? Où peut-on les trouver ? Qu'est-ce que c'est ? Tout d'abord un petit peu de chimie pour comprendre les interactions qu'ils ont entre eux :

Il faut savoir que le silicium est un minéral qui n'existe pas à l'état libre. Le silicium, combiné à l'oxygène (SiO_2) forme la silice. On trouve la silice sous deux formes :

- La silice minérale, composé amorphe, connue depuis la nuit des temps puisqu'il fait partie des principaux composants de l'écorce terrestre.
- La silice organique, qui se différencie par la présence d'atomes de carbone et d'hydrogène, indispensables à la matière vivante. À l'état naturel les micro-organismes (bactéries, champignons, diatomées...) transforment la silice minérale en silice organique. Quant aux silicates, ils découlent de la combinaison de la silice avec d'autres minéraux.

Par extension, on parle plus souvent de silicium organique, alors qu'il s'agit en fait de silice organique.

A quoi ça sert ?

Le silicium organique est un composant essentiel à toute matière vivante, seule la forme organique est bio disponible pour l'organisme car, si le silicium est nécessaire à notre équilibre, à notre structure et à notre système immunitaire, il ne peut être assimilé par notre organisme que sous forme organique.

Le silicium est indispensable au métabolisme osseux, potentialise l'action du cuivre et du zinc. La silice organique permet de fixer le calcium, de synthétiser la vitamine D, et contribue à la structure de base du corps humain. La silice organique assure le soutien et la fermeté des tissus en intervenant dans la fabrication du collagène.

Utilisée pour ses propriétés naturelles anti-inflammatoires et antidouleurs, reconnue pour ses vertus anti-âges et régénératrices, on trouve la silice organique sous forme de complément alimentaire dans les domaines de la santé, du bien-être et de la beauté.

Dotés de toutes ces qualités, Silice et silicium organiques se déclinent en : crèmes, solutions buvables, lotions capillaires, gels, baumes ...

Pourquoi prendre du silicium organique ?

En vieillissant, la quantité de silicium organique diminue irréversiblement, entraînant surtout des problèmes articulaires, malheureusement notre alimentation est constamment déficiente en silicium organique.

L'être humain est incapable de transformer le silicium minéral qu'il ingère, en silicium organique, non assimilable par l'organisme humain, il faut que cette transformation soit effectuée par des plantes ou par des micro-organismes.

Alors et le silicium G5 ?

Il s'agit de la 5ème génération de silicium organique, molécule stabilisée, mise au point par Loïc Le Ribault et bio disponible pour l'organisme. Sous l'appellation G5, on retrouve le principe actif du silicium organique qui entre dans la composition de nombreux produits participants au maintien d'une bonne forme générale pour tous (sportifs, personnes convalescentes, malades, âgées ...)

Ce silicium organique de synthèse agit sur la reconstruction des membranes cellulaires en les rendant plus résistantes aux diverses agressions externes, comme les radicaux libres ...

Le Silicium Organique G5 est conseillé pour :

- Maintenir des articulations souples
- Soutenir et préserver le cartilage
- Le bon développement des os et stimuler l'assimilation du calcium
- La protection de l'élasticité du tissu artériel
- La protection ligamentaire et la plasticité tissulaire
- Le maintien des cheveux et des ongles sains
- La consolidation des fractures
- La re-minéralisation
- La jeunesse et la souplesse de la peau (élément constitutif du collagène)
- Ralentir les effets du vieillissement.

