

LE CALCIUM FATIGUE NOS OS

”Une grande densité osseuse est funeste à la longue”

Le consommateur/patient moderne s'estime verbal et bien informé. Cependant, en comparaison avec Thijs Klompmaker, il y a encore du boulot. Ce garçon de café défie le monde médical avec sa nouvelle vision sur l'ostéoporose. ”On n'arrête pas de m'appeler 'Dr.' et 'Professeur', peu importe ce que je réponds par email.”

Beaucoup de médecins, tout comme certains patients, repensent avec regret au bon vieux temps 'pré-digital'. Les choses étaient claires : le patient avait une demande d'aide et le médecin avait la réponse. Le médecin protégeait son monopole sur l'information médicale. Au troisième millénaire, les choses ont drôlement changées ! Le patient 'verbal' des années 80 a fait la place pour un patient assertif qui ne se laisse plus emporter de fil en aiguille. La médecine n'a plus le monopole. De plus en plus, les rôles sont inversés et c'est le patient qui vient – les imprimés d'internet dans la main – informer le médecin sur ses petits pépins. Mais on n'a pas encore tout vu... voici l'histoire de Thijs Klompmaker. Ce garçon de café à Amsterdam est le summum des autodidactes en médecine. Depuis des années il travaille au Grand Café l'Opéra sur la place Rembrandt. Mais les professeurs et chercheurs internationaux avec lesquels il échange ses emails n'y croient en rien. Ils continuent à s'adresser à lui avec 'Dr.' et 'Professeur' depuis qu'il les a époustoufflé en 2005 avec une publication dans un magazine scientifique réputé, le Medical Hypotheses.

Projet Acné

Klompmaker ne comprend pas très bien lui-même ce qui s'est passé. ”Je suis très têtu”, dit-il. ”Ca a probablement aidé.” Il ajoute que son entourage l'a fortement encouragé. Le professeur Hans Dehmelt, gagnant du prix Nobel en Physique en 1989, m'a finalement convaincu de publier ma vision. Et quand j'y pense, tout a commencé avec quelques boutons. ”Pendant mon adolescence j'ai énormément souffert d'acné et petit à petit j'ai commencé à expérimenter avec ma nourriture. Quand je mangeais moins de lipides cela allait mieux. Du sel et des épices fortes aggravaient la situation. Pour finir j'ai abouti sur un régime de base. Après 3 mois ma peau était nickel. Par après j'ai affiné ce régime au fur et à mesure.” Durant des années il a consacré pas mal d'énergie dans le projet acné et cela a abouti dans un livre. Le 'Free Acne Book' est publié sur internet, sous le pseudonyme de Wai Genriiu. Dans cet œuvre Klompmaker cherche une fondation à sa thèse dans la littérature scientifique. ”J'ai compris que mon régime fournit au corps tous les aliments nécessaires en suffisance à l'exception d'un seul : le calcium.” Et voici s'annonce un nouveau défi médical. ”Ma première idée était : les gens qui suivent mon régime d'acné ont tout simplement besoin d'un complément de calcium. Je me suis donc intéressé au calcium.” Ceci m'a mené vers une nouvelle fascination et de nouvelles idées. ”Aujourd'hui, je pense qu'un régime riche en calcium pendant toute la durée de vie, comme il est prescrit en Hollande, n'est pas bon pour la santé de nos os.”

La densité osseuse

Il est scientifiquement démontré qu'une 'restriction calorique' augmente l'espérance de vie. ”Ca ralentit les processus physiologiques et biochimiques. Comparez-ça avec une voiture : si vous roulez moins vite, elle durera plus longtemps. Je pense qu'on peut tirer

un parallèle avec nos os, moins de calcium les garde en meilleur état. La capacité de renouvellement du tissu osseux sera moins ralenti en fonction de l'âge." Le signal d'alarme chez Klompmaker s'est déclenché au moment qu'il étudie le nombre de cas d'ostéoporose dans plusieurs pays. "L'ostéoporose n'est pas guérissable. Toutefois, un traitement de prévention est possible. Depuis des décennies le traitement préventif est accentué sur la maximalisation de la densité osseuse. Mais les pays où la densité osseuse est la plus élevée connaissent le plus grand nombre de fractures auprès des personnes âgées. Une grande contradiction !"

Les Japonais ont une densité osseuse moins élevée que les européens, mais aussi moins de fractures de la hanche. "Cette différence n'est pas relatée aux différences génétiques car les femmes d'origine japonaises nées aux Etats-Unis, ont une densité comparable aux américaines. Tout comme dans un pays comme la Gambie où le niveau de calcium, la densité osseuse et les fractures d'ostéoporose sont très faibles. Ce qui n'est pas explicable non plus par des différences génétiques."

> lire plus sur thijsklompmaker.nl