

# Véronique Geronutti

## L'ostéoporose et moi, naturopathe

Extrait du livre

[L'ostéoporose et moi, naturopathe](#)

de [Véronique Geronutti](#)

Éditeur : Éditions Amyris



<https://www.editions-narayana.fr/b25115>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>



## Avant propos

Aujourd'hui, l'ostéoporose, pathologie couramment qualifiée de processus lié au vieillissement, se propage de façon mondiale tant et si bien qu'une journée mondiale lui est consacrée, le 20 octobre, chaque année.

Le simple risque de fractures est devenu une maladie appelée ostéoporose et cette maladie génère une angoisse généralisée, se manifestant particulièrement chez les femmes du monde occidental.

La prescription de densitométries osseuses, de comprimés de calcium, de médicaments divers et de laitages à chaque repas est devenue monnaie courante.

Mais face à cette explosion de mesures, des questions bien légitimes se posent : occulter la physiologie digestive humaine et la qualité des aliments n'a-t-elle pas contribué à faire de l'ostéoporose une épidémie galopante ?

Existe-t-il des molécules minérales et protéiques plus naturelles que les médicaments pour permettre de maintenir ou de recouvrer un bon capital osseux ?

Veiller à la qualité des aliments que nous donnons à nos enfants ne peut-il pas les prémunir d'une charpente osseuse déficiente une fois atteint l'âge adulte avancé ? Le retour à une hygiène de vie plus adaptée à la nature humaine, une alimentation plus saine, des méthodes naturelles relevant du bon sens sont autant de pistes que j'ai exploitées pour revenir sur le chemin de la santé en général et sur une ossature plus solide en particulier.

## Comment lire ce livre ?

Pour une meilleure compréhension globale, je vous propose de lire ce livre comme un roman. Eviter de consulter directement un chapitre ou sous-chapitre car ce livre s'organise comme une démonstration amenant à un résultat que je souhaite plein d'espoir.

Pour commencer, je me présente et je me dévoile. Ce que j'entends par là, c'est que je vous livre, d'une part, l'évènement qui a fait que j'ai été déclarée ostéoporotique et d'autre part, la manière dont j'ai vécu cette étape de ma vie.

Dans le 1<sup>er</sup> chapitre, que j'ai nommé introduction, je situe ce qu'est l'ostéoporose au niveau du système osseux, je vous explique aussi comment elle est diagnostiquée et sur quels critères, et ce que peut proposer la médecine conventionnelle.

Dans le 2<sup>ème</sup> chapitre, vous découvrirez mon analyse, en tant que naturopathe, sur les causes pouvant conduire à l'ostéoporose.

Dans le 3<sup>ème</sup> chapitre, je vous amène des solutions naturelles pour stabiliser cet état puis l'améliorer de façon à enclencher le cercle vertueux menant à la santé globale, physique et mentale.

Enfin, dans le 4<sup>ème</sup> et dernier chapitre, je vous expose qu'elle est, aujourd'hui, mon hygiène de vie et comment je l'ai mise en place. Je vous parle de mon alimentation en vous proposant quelques-unes de mes recettes favorites, je vous décris mes activités physiques et comment j'ai adapté mon fonctionnement mental et émotionnel pour vivre plus sereinement.

Les mots relevant d'un vocabulaire plus technique et propre à l'anatomie-physiologie font l'objet d'explications à consulter dans le glossaire en fin d'ouvrage.

Toutes les lectures qui m'ont été très inspirantes figurent en fin de l'ouvrage, dans la rubrique bibliographie.

Très bonne lecture ! Que ce livre vous donne de l'espoir et qu'il vous permette d'envisager la vie de façon plus simple car la simplicité est une grande amie de la santé !

## Je me présente

Cette introduction est consacrée au résumé d'une partie de mon histoire, celle qui m'a conduite à m'intéresser de très près aux alternatives possibles à la prise de médicaments lorsque l'on se voit déclarée, comme je l'ai été, ostéoporotique.

Tout a commencé une nuit, il y a quelques années. J'ai alors 46 ans. Je fais une mauvaise chute, de nuit et dans le noir, dans l'escalier de mon habitation, n'ayant pas pris le soin d'allumer l'interrupteur.

Je me retrouve brutalement allongée en bas des escaliers, inerte, dans l'impossibilité de bouger ma jambe droite qui me fait atrocement souffrir.

Les pompiers, alertés par mes filles, arrivent peu de temps après et avec beaucoup de difficultés, me glissent dans une coquille et me conduisent à l'hôpital.

Après quelques radios, il s'avère que je viens de me casser le bassin. Même si cette annonce n'est pas rassurante, je suis alors soulagée d'apprendre que ma colonne vertébrale n'a pas été touchée.

À l'hôpital, on m'explique que ma fracture est une fracture « simple » c'est-à-dire qu'elle ne nécessite pas d'intervention chirurgicale. C'est un deuxième soulagement. Il s'agit d'une double fracture ilio-pubienne droite. Ce traumatisme requière « uniquement » un alitement total de deux mois et au petit matin, je quitte l'hôpital, en ambulance, de nouveau cerclée dans une coquille et c'est dans cette même coquille que l'on me

transporte jusqu'à ma chambre puis que l'on me transfère sur mon lit que je dois occuper, selon les médecins, non-stop, pendant les deux mois à venir.

Je retrouve cet univers familier, bouleversée et choquée, munie d'une simple ordonnance avec des antalgiques et une prescription pour des injections sous-cutanées journalières pour prévenir le risque de phlébites.

Je suis dans l'incapacité de bouger ne serait-ce que d'un demi-centimètre tant la douleur irradiant de mon bassin et de ma jambe droite est violente et lancinante.

Je n'ai jamais eu d'affinité avec les médicaments que j'ai toujours refusés lorsque j'avais le choix ou la possibilité de faire autrement mais là, c'est avec fiébrilité que j'absorbe l'antalgique et que je compte déjà les quatre heures qui me séparent de la prochaine prise autorisée.

Les premiers jours qui suivent l'accident, je les passe essentiellement à dormir, entre la prise d'antalgiques. Je suis épuisée mentalement et physiquement. Une vie s'organise autour de mon lit qui n'est plus tout à fait mon lit puisque j'ai loué un lit médicalisé pour pouvoir jouer avec les changements de positions, faute de pouvoir quitter ce lit. Lit autour duquel s'installe une routine. J'ai un mari et deux filles alors âgées de seize et vingt ans. Tous les trois sont aux petits soins pour moi, se relayant pour les repas et la toilette tout en me témoignant beaucoup d'amour. Eux aussi ont eu très peur lors de cette nuit-là, nuit qui changera ma vie à jamais.

Pour l'heure, les journées, les nuits passent et toutes se ressemblent. Je souffre et je vis de quatre heures en quatre heures attendant la prise du prochain antalgique.

Ainsi s'écoulent une bonne vingtaine de jours au cours desquels la douleur est si vive qu'elle mobilise toute mon énergie.

Sur le plan quantitatif, il existe des recommandations, en fonction de chaque tranche d'âge, quant à l'apport journalier minimum en calcium. En moyenne, l'apport conseillé oscille entre 1000 à 1300 mg.

Ma toute première investigation, au niveau alimentaire, fut donc de rechercher quelles étaient les meilleures sources de calcium, autrement dit, comment avoir une assiette avec un contenu riche en calcium ?

Je m'aperçus très vite que trouver du calcium en veillant au contenu de son assiette était tout à fait possible sans pour autant avoir recours aux produits laitiers.

Certes, les produits laitiers figurent parmi les aliments les plus riches en calcium lorsqu'on les analyse nutritionnellement parlant, en l'état, dans l'assiette mais, une fois consommés c'est-à-dire ingérés, leur intérêt nutritionnel décline dramatiquement.

### **FOCUS/Le calcium des produits laitiers**

Le calcium des produits laitiers n'est pas biodisponible c'est-à-dire que par rapport à la quantité ingérée, très peu de calcium sera mis à profit dans l'organisme.

D'autre part, les produits laitiers, une fois ingérés, subissent différentes étapes de dégradation et au cours de ces processus, des éléments acidifiants sont créés. Ainsi, les protéines contenues dans les produits laitiers vont produire de l'acide urique. Or l'acide urique, comme tout acide, va agresser les tissus. Pour diminuer le niveau d'acides nuisibles dans le sang, et toujours dans un but de survie, le corps va donc utiliser le peu de calcium qu'il est arrivé à retirer de la consommation des produits laitiers pour tamponner cette acidité et si ce n'est pas suffisant le calcium des os et des dents.

Les produits laitiers, lorsqu'ils sont pasteurisés, rendent encore l'absorption du calcium plus compliquée. La pasteurisation, une

## Prise en charge naturopathique

Après avoir rejeté les mesures préconisées par la médecine conventionnelle pour lutter contre mon ostéoporose avancée et après avoir mieux cerné le fonctionnement du corps humain, je suis convaincue que l'approche naturelle pour lutter contre l'ostéoporose est en lien direct avec d'une part, les nourritures ingérées et d'autre part, l'environnement dans lequel la personne évolue.

La nouvelle hygiène alimentaire a pour but de diminuer de façon significative l'acidification du terrain par le choix d'aliments adaptés à la physiologie humaine et de réduire la toxémie en ouvrant les émonctoires tout en comblant les carences minérales ou hormonales et parfois protéiques, par augmentation des capacités d'absorption digestive et amélioration de la qualité des nutriments.

### 1 - Quelle alimentation fondamentale ?

Le choix des aliments : privilégier les produits issus de l'agriculture biologique, de l'agriculture raisonnée ou les produits les moins traités possible pour éviter d'absorber la chimie agricole, la chimie industrielle et la chimie médicamenteuse. Ces produits chimiques sont de grands perturbateurs endocriniens et générateurs d'acidification du terrain.

La sélection des aliments ainsi que la façon de les consommer revêt une importance capitale pour lutter contre l'acidification de l'organisme à l'origine de la fuite calcique et des minéraux en



général. Souffrant d'une ostéoporose avérée et avancée, j'organise désormais mon assiette en associant environ 80% d'aliments alcalinisants pour 20% d'aliments acidifiants.

Je vous propose, ci-dessous, un tableau à 3 colonnes regroupant les principaux aliments alcalinisants, les principaux aliments acidifiants et les principaux aliments très acidifiants. Si vous trouvez des différences avec d'autres listes, rappelez-vous que même l'aliment le plus acidifiant n'est pas un poison et que l'on recherche juste un équilibre en privilégiant la consommation d'aliments alcalinisants.

Force est de constater à la lecture du tableau comparatif page 83, que les aliments alcalinisants sont les végétaux, consommés les plus vivants possible pour ne pas altérer leurs qualités nutritionnelles et leur conserver une structure faite de molécules assez simples jouant en faveur d'une meilleure biodisponibilité.

Les aliments les plus adaptés à la physiologie humaine sont peu complexes et demandent peu de travail à nos enzymes digestives. C'est ainsi que je recommande pour l'assiette des deux repas principaux, qu'elle soit composée majoritairement de légumes crus et cuits à la vapeur douce n'excédant pas 90°C.

Les légumes crus peuvent ne pas convenir à tout le monde, dans un premier temps, si l'état de l'écosystème intestinal ne le permet pas. En effet, lorsque la muqueuse intestinale est trop poreuse et lorsque la flore intestinale est déséquilibrée, les légumes crus peuvent générer des troubles intestinaux comme les ballonnements et les gaz. Il convient donc d'abord, d'améliorer l'état de la sphère intestinale et d'intégrer les légumes crus de façon très progressive car les légumes crus n'en restent pas moins indispensables à une bonne alimentation majoritairement végétale, saine et équilibrée.

## Table des matières

Avant-propos 5

Comment lire ce livre ? 6

Je me présente 9

Qu'est-ce que l'ostéoporose ? 23

1. L'organisation du tissu osseux 23
2. Comment est révélée l'ostéoporose ? 26
3. Ce que propose la médecine conventionnelle 29

Analyse naturopathique 33

1. Les minéraux et vitamines incontournables pour lutter contre l'ostéoporose 33
2. L'équilibre acido-basique 43
  - Les aliments acidifiants 49
3. Les causes digestives 63
4. Les causes lymphatiques 70
5. L'eau 72
6. Les régimes 73
7. Les causes psycho-émotionnelles 73
8. Le sommeil 74
9. Les facteurs hormonaux 75

*Prise en charge naturopathique 81*

1. Quelle alimentation fondamentale ? 81
2. Stimuler les émonctoires 91
3. Combler les carences 96
4. L'activité physique 106
5. L'aménagement du lieu d'habitation 107
6. L'approche émotionnelle 108

*L'hygiène de vie quotidienne que j'ai mise en place III*

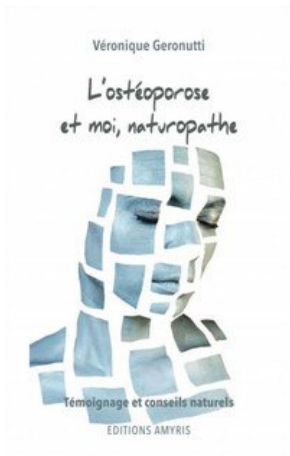
1. Ma chorégraphie du matin 111
2. L'organisation de mon assiette 114
3. Quelques recettes simples que j'affectionne 119
4. Mon hygiène psycho-émotionnelle 121

*Conclusions 129*

Glossaire 133

Bibliographie 138

Table des matières 140



Véronique Geronutti

[L'ostéoporose et moi, naturopathe](#)

Témoignage et conseils naturels

142 pages,  
publication 2019



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)