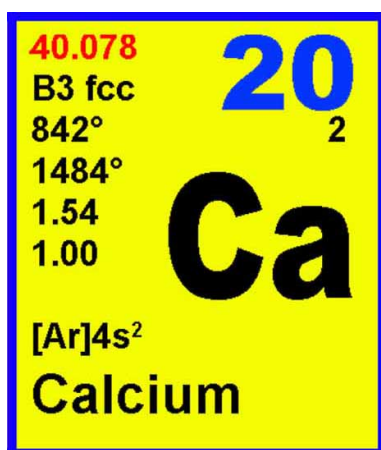


<https://www.amessi.org/le-grand-mythe-du-calcium>



# Le Grand Mythe du Calcium

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE  
- VITAMINES-MINÉRAUX-ACIDES AMINES



Date de mise en ligne : samedi 7 mai 2011

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Il y a plusieurs mythes qui concernent le végétarisme, par exemple : celui de la protéine, du fer, et de la vitamine B12, pour en citer quelques-uns.**

**Je crois que le mythe de la protéine devient lentement moins problématique bien que toujours d'actualité. Le mythe le plus important actuellement est celui du calcium. Il paraît que presque tous les experts en nutrition recommandent un régime contenant beaucoup de lait et de produits laitiers, souvent en de grandes quantités, pour assurer une bonne absorption de calcium. Beaucoup de gens croient qu'il faut consommer beaucoup de produits laitiers et qu'ils sont la meilleure défense contre l'ostéoporose, une maladie de perte de calcium ou d'autres minéraux alcalins du squelette qui résulte en des os fragiles. La plupart croit que cela arrive exclusivement s'il n'y a pas assez de calcium dans leur alimentation.**

**[rouge] Cette croyance est fautive. Tout ceci est principalement le résultat de la propagande de l'industrie des produits laitiers qui depuis plusieurs décennies nous a « informé » comment les produits laitiers étaient bon pour notre santé. Beaucoup de gens tendent à croire que si un verre de lait quotidien est bon, il s'en suit par conséquent que 3 ou 4 verres n'en seront que meilleurs. [/rouge]**

Il y a plusieurs mythes qui concernent le végétarisme, par exemple : celui de la protéine, du fer, et de la vitamine B12, pour en citer quelques-uns.

Je crois que le mythe de la protéine devient lentement moins problématique bien que toujours d'actualité.

Le mythe le plus important actuellement est celui du calcium. Il paraît que presque tous les experts en nutrition recommandent un régime contenant beaucoup de lait et de produits laitiers, souvent en de grandes quantités, pour assurer une bonne absorption de calcium.

Beaucoup de gens croient qu'il faut consommer beaucoup de produits laitiers et qu'ils sont la meilleure défense contre l'ostéoporose, une maladie de perte de calcium ou d'autres minéraux alcalins du squelette qui résulte en des os fragiles. La plupart croit que cela arrive exclusivement s'il n'y a pas assez de calcium dans leur alimentation.

## Le Grand Mythe du Calcium

---

Cette croyance est fautive. Tout ceci est principalement le résultat de la propagande de l'industrie des produits laitiers qui depuis plusieurs décennies nous a « informé » comment les produits laitiers étaient bon pour notre santé. Beaucoup de gens tendent à croire que si un verre de lait quotidien est bon, il s'en suit par conséquent que 3 ou 4 verres n'en seront que meilleurs

Dans cet article nous recherchons plus profondément dans le régime, quel est l'élément le plus important concernant l'ostéoporose, un problème très actuel, et plus spécifiquement pour les femmes.

L'ostéoporose n'est pas la conséquence d'un manque de calcium dans l'alimentation. Elle est causée plutôt par un excès d'acide de l'alimentation qui fait que le corps se serve du calcium osseux. Il est vrai que les produits laitiers contiennent une grande quantité de calcium, mais aussi est-il évident que les gens qui en ingèrent une grande quantité souffrent également d'une plus forte occurrence d'ostéoporose.

Ce mythe du calcium a survécu à travers les ans grâce à une rationalisation quantitative et superficielle. Des investigations récentes affirment que les populations qui ingèrent moins de calcium ont un squelette plus fort. Ceci peut s'expliquer par le fait que les populations mangeant des aliments riches en calcium mangent aussi des aliments entraînant de l'acidité qui « vole » le calcium du corps. **La consommation de beaucoup de calcium entraîne aussi plus de protéines, ce qui fait évacuer du calcium et d'autre minéraux alcalins du corps.**

Par exemple le fromage très riche en calcium est aussi très riche en protéines. Ces minéraux se perdent d'une ingestion de trop d'aliments acidifiant (ou, plus exactement, des aliments qui favorisent la création d'acide), et le manque du calcium a peu à voir (sauf dans les cas de dénutrition) avec l'ingestion réelle de calcium.

Une investigation mondiale sur l'alimentation révèle que dans les populations qui ingèrent une grande quantité de calcium par les produits laitiers, l'incidence de l'ostéoporose (aussi bien que de maintes autres maladies) est la plus élevée. Ni l'ingestion des produits laitiers ni les pilules supplémentaires n'empêchent l'ostéoporose. Le seul remède est simplement la prévention. De nombreuses investigations autour du globe ont établi que l'ostéoporose a peu à voir avec l'ingestion du calcium, mais beaucoup avec celle des protéines.

Le « British Medical Journal » a reporté que la consommation du calcium n'a aucun rapport avec la perte de la masse osseuse. L'American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) a déclaré en 1970 : « L'ostéoporose est en fait une maladie qui est causée par un grand nombre de facteurs, le plus important étant l'excès de protéine. »

Les végétariens souffrent moins de l'ostéoporose qu'en souffrent les omnivores. L'AJCN a publié l'étude la plus extensive de l'ostéoporose en 1983. Les investigateurs ont trouvé qu'à peu près à l'âge de 65 ans, les végétariennes ont eu une perte de masse osseuse de 18% et les omnivores en ont eu 35%. Les chiffres pour les hommes étaient de 3% et 7%, respectivement. Les pourcentages s'expliquent par le fait que même si les végétariens mangent trop de protéines en général, ils n'en mangent pas autant que les omnivores, et en plus les protéines sont de meilleure qualité. Une étude à long terme montre qu'avec l'ingestion de seulement 75 grammes par jour de protéine, on perd plus de calcium dans l'urine que ce qui est absorbé de l'alimentation. Plusieurs études confirment que plus de protéines sont ingérée, plus de calcium est perdu.

En Afrique, les Bantus ne consomment que 350 mg de calcium par jour. Les femmes donnent naissance à en moyenne 9 enfants chacune qu'elles allaitent pendant deux ans mais elles ne souffrent jamais d'une déficience de calcium. Le squelette humain agit comme un récipient du calcium et d'autres minéraux alcalins. Le niveau pH sanguin (la mesure d'acidité ou d'alcalinité dans le sang) est vital et doit rester constant ou on mourrait. Le corps, d'autre part, vole les minéraux alcalins des os si on mange beaucoup d'aliments acidifiants. Les boissons gazeuses, les médicaments, le tabac, le sel, le sucre, le café, et le thé tous contribuent à l'ostéoporose. Faire des exercices

physiques est aussi important dans la lutte contre l'ostéoporose.

### Conclusion

**Le lait de vache en son état naturel est un aliment parfait pour les veaux. Un excès de produits laitiers, spécialement sous la forme dénaturalisée en vente dans les supermarchés, peut être la genèse de beaucoup de problèmes de santé. Les problèmes du calcium s'évitent mieux en maintenant un régime qui soit bien équilibré entre l'alcalinité et l'acidité.**

Texte écrit par : Eric Karlsson  
Australian Vegetarian Society ( Australie)