Après **LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE** Le nouveau document de **Thierry Souccar**

Une enquête minutieuse Voici l'histoire d'une mystification : comment un simple facteur de risque - le **vieillissement des os** - a été érigé en «maladie mortelle» par des médecins complaisants pour le bénéfice des laboratoires et de l'industrie laitière. C'est ainsi qu'on en est venu à prescrire à des millions de femmes des **densitométrie s osseuses** , des **comprimés de calcium** , des **médicaments** , et des **laitages à chaque repas** .

Que valent ces mesures ? Le verdict a de quoi choquer :

- Les **laitages** ne rendent pas les os plus solides.
- L'**ostéodensitométrie** ne permet pas de prédire qui aura une fracture (un simple questionnaire fait mieux).
- Les **suppléments de calcium** sont inutiles et risqués.
- Les médicaments les plus prescrits - les **bisphosphonates** - ont peu de bénéfices et des effets secondaires inacceptables. Ils peuvent même conduire à des... fractures ! Vous allez comprendre que le principal facteur de risque de fracture n'est pas l'ostéoporose, et pourquoi vous en entendez si peu parler. Pour la première fois sont détaillés les seuls moyens efficaces de prévenir les fractures : nutrition, mouvements simples pour chaque jour, aménagements à faire chez soi pour éviter l'accident.

L'auteur :

Thierry Souccar est journaliste et auteur scientifique. Il a écrit ou co-écrit plus de 15 essais dont Santé, mensonges et propagande et Lait, mensonges et propagande qui ont contribué à l'évolution des comportements. Responsable pendant 15 ans des questions de santé et nutrition à Sciences et Avenir, fondateur du site santé du Nouvel Observateur, il anime aujourd'hui LaNutrition.fr, le site indépendant de référence sur l'alimentation et la santé.

Le mythe de l'ostéoporose
Parution le 18 avril 2013
20,90 € - 304 pages
ISBN : 978-2-36549-024-5