Catégorie Articulations, muscles et capital osseux

Comment préserver son confort articulaire ?

Publié le 14/12/2020
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Lorsque les années passent, les articulations peuvent devenir gênantes. Le bien-être général passe par la préservation du confort articulaire, afin de conserver une certaine facilité de mouvement. Découvrez des éléments naturels permettant de contribuer au bon fonctionnement de vos articulations, que vous pouvez trouver dans un complément alimentaire articulation.

Quels sont les éléments clés des articulations ?

Pour bien entretenir son confort articulaire, il est important de connaître la structure même d'une articulation. Il existe différents types d'articulation, classés selon les mouvements autorisés : articulation mobile (permettent des mouvements étendus), fixe et semi-mobiles.

Une articulation mobile est constituée de divers éléments dont voici les principaux :

- **Les ligaments articulaires** : assurent la liaison entre les os
- **La capsule articulaire** : enveloppe qui contribue à assurer la stabilité de l'articulation
- **La membrane synoviale** : nourrit et lubrifie les surfaces en contact grâce au liquide synovial
- **Le cartilage articulaire** : tissu non vascularisé qui recouvre les parties osseuses, permet notamment d'amortir les chocs

La santé des articulations est importante pour assurer un confort optimal. Au quotidien vous pouvez favoriser ce bien-être articulaire grâce à de bonnes habitudes de vie :

- une activité physique régulière et raisonnable,
- une alimentation saine et riche en végétaux,
- une hydratation régulière, etc.

Des actifs naturels qui participent au fonctionnement articulaire

Vous souhaitez favoriser le bien-être de vos articulations grâce à des actifs naturels ? La préservation de l'articulation passe par la protection de celle-ci. Le **curcuma est riche en curcuminoïdes**, qui participent à la protection des articulations. Cette plante contribue à la mobilité et à la flexibilité de ces dernières. C'est par ailleurs un bon allié des articulations sensibles.

Le **cartilage** est un élément majeur de l'articulation constitué d'une famille de cellules : les chondrocytes. La chondroïtine est naturellement présente dans l'organisme et est un constituant important du cartilage. Reconnue pour sa contribution au confort articulaire, on la retrouve dans des compléments alimentaires pour articulation.

Découvrez notre gamme de produits !

Artronat
91% of 100
(1218)

Efficacité testée scientifiquement : 9 personnes sur 10 satisfaites*

En savoir plus

D'autres articles peuvent vous intéresser
Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire
Bien-être articulaire : comment renforcer mes articulations ?
Cet hiver, préservez vos articulations !
Os et articulations, les meilleurs compléments alimentaires
Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages
Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?

Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les articulations

Sources :

Articulations [Encyclopædia Universalis]
https://www.universalis.fr/encyclopedie/articulations/#i_26411

L'arthrose [CHU de Toulouse]
https://www.chu-toulouse.fr/-l-arthrose-

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Cet hiver, préservez vos articulations !

16/05/2021
2 minutes de lecture

Les douleurs aux bras, aux jambes, aux épaules ou au dos peuvent rapidement devenir un enfer au quotidien. Heureusement, certains micronutriments et certaines plantes sont connus et reconnus pour leurs actions bénéfiques sur les articulations.

Lire la suite

2.
Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages

25/10/2017
3 minutes de lecture

Les massages sont souvent appréciés pour leur propriété relaxante mais ils peuvent également avoir une action plus ciblée sur les gênes articulaires. Découvrez nos conseils pour masser vos articulations.

Lire la suite

3.
Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Os et articulations : les meilleurs compléments alimentaires

30/01/2022
2 minutes de lecture

Quel que soit l’âge, on peut être confronté à des gênes articulaires. Découvrez des solutions naturelles !

Lire la suite