

Os et articulations : les meilleurs compléments alimentaires

Publié le 30/01/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Avec l'âge, vous ressentez des gênes articulaires, une perte de flexibilité, une amplitude réduite ? Autant d'indicateurs reflétant une fragilité significative des tissus articulaires. Pleins phares sur les compléments alimentaires conseillés pour apaiser les [articulations sensibles](#).

Si le temps influe sur notre apparence, il a également des répercussions sur nos **articulations**. Hanches, genoux, mains, coudes..., aucune n'échappe à l'usure régulière et progressive causée par le poids des années. Si rien ne peut favoriser la reconstruction articulaire, des plantes ont démontré scientifiquement leur efficacité pour protéger et apaiser.

Lorsque les articulations s'altèrent

Le corps humain est doté d'un système de rouages extraordinaires que sont les **articulations**. Flexion, extension, rotation..., au quotidien on effectue des milliers de mouvements sollicitant plus ou moins intensivement la mécanique corporelle. Si ces tissus vivants, complexes et dynamiques se régénèrent en permanence de façon naturelle, avec le temps une dégradation progressive s'opère.

Les **articulations** sont constituées de plusieurs éléments dont le cartilage en est la pièce maîtresse. Le cartilage protège l'extrémité des os, amortit les chocs et assure les mouvements. Dès 35 ans, son renouvellement ralentit, sa qualité se détériore tant et si bien que le cartilage se fragilise et se réduit. Cette altération progressive occasionne sur le long cours des gênes plus ou moins intenses. Perte de flexibilité, mobilité altérée sont les conséquences pénibles de cette usure.

Les compléments alimentaires pour un confort ostéo-articulaire

Si une activité sportive douce et adaptée est un allié pour préserver son capital **ostéo-articulaire**, nombreux sont les actifs et plantes permettant d'agir efficacement sur son état. Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs actifs pour retrouver plus de confort et de souplesse.

- **Le curcuma** : ce rhizome utilisé depuis des millénaires en Asie est doté de nombreuses vertus. Il est précieux pour les **articulations** car il participe au maintien de leur flexibilité et mobilité. Ses propriétés exceptionnelles sont dues à la présence de curcuminoïdes (antioxydants puissants). Ainsi le curcuma est un allié pour les **articulations du corps humain**. En revanche, pour augmenter la biodisponibilité du curcuma il est utile d'y associer des fibres de fenugrec qui potentialisent les effets du curcuma.

Le complément alimentaire CURCUMA+ est élaboré à partir de cette technologie brevetée, le CurQfen, associant le curcuma à des fibres de fenugrec, 100% naturelles. Ainsi les actifs sont 45 fois mieux assimilés grâce au CurQfen.



Curcuma+
93% of 100
(126)

CurQfen, la garantie d'un Curcuma longa hautement biodisponible

[En savoir plus](#)

- **Le Boswellia** : le Boswellia serrata est un arbre originaire d'Inde. Sa résine est réputée pour ses bienfaits articulaires : elle est utilisée en médecine ayurvédique et en médecine traditionnelle chinoise depuis plusieurs siècles. Aujourd'hui, de nombreuses publications scientifiques prouvent les bienfaits du boswellia : il aide à maintenir la santé des articulations et soutient leur flexibilité.
- **L'harpagophytum** : aussi appelé « griffe du diable » en raison de la forme en crochet de ses fruits, l'harpagophytum est une plante reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour conserver un confort articulaire. Les molécules actives présentes dans les racines profondes sont les harpagosides et les procumbosides. Originaire d'Afrique, cette plante contribue à maintenir souplesse et mobilité articulaires.

Le complément alimentaire HARPAGO-BOSWELLIA est **une formule parfaitement adaptée en cas de gênes intenses et ponctuelles**.



Harpago-Boswellia
91% of 100
(41)

Aide à apaiser les gênes articulaires intenses et ponctuelles

[Je découvre](#)

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 !](#)

[Protéger vos articulations grâce au sport et aux massages](#)

[Comment préserver son confort articulaire ?](#)

[Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?](#)

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les articulations](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

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 Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019

3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiolle, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

[Lire la suite](#)



3. 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](#)