

Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire

Publié le 16/07/2019

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Etirements-douleurs-articulaires

Plus de 10 millions de personnes en France sont concernées par la maladie articulaire la plus répandue, l'arthrose.¹

Nos articulations sont précieuses. C'est grâce à elles que nous pouvons plier nos genoux, tourner notre tête, lever nos bras, remuer nos doigts... Bref, bouger et mener une vie bien remplie ! Il est donc essentiel de les ménager et de leur accorder tout le soin qu'elles méritent.

[Les articulations unissent les os entre eux](#) et permettent d'effectuer les mouvements du quotidien. Avec l'âge, nos articulations s'affaiblissent par **usure du cartilage**. Lorsque le cartilage se détruit trop vite et provoque des gênes articulaires, cela s'appelle l'arthrose.

Quand bouger devient compliqué

L'arthrose se caractérise par la destruction du cartilage, qui permet aux os de glisser les uns sur les autres et de bouger correctement. L'arthrose provoque le raidissement des articulations et déclenche des gênes articulaires, notamment au niveau des genoux, des hanches, du cou, des chevilles ou encore des doigts.

Généralement, les douleurs se manifestent après un effort ou une activité physique plus soutenue que d'habitude comme une longue séance de jardinage ou de bricolage. Elles se calment au repos, et disparaissent pendant la nuit. Pour autant, l'activité physique reste incontournable dans le traitement et la prévention de l'arthrose !

Fort heureusement, l'arthrose n'est pas une fatalité. Des actions de prévention peuvent être mises en œuvre en amont de la maladie, ainsi qu'à tout moment de l'évolution de celle-ci.

Comment prévenir les gênes articulaires ?

Il est essentiel de prendre soin de nos articulations tout au long de la vie. Dès le plus jeune âge, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière. Une articulation qui bouge est une articulation moins raide !

Toutefois, il est primordial de toujours commencer une séance de sport par un échauffement des articulations afin d'éviter tout risque de blessure. Chevilles, cou, genoux, poignets... Il faut tout préparer ! Les mouvements de rotation sont des exercices basiques, faciles à réaliser chez soi ou en extérieur. Il est possible de trouver de nombreux cours vidéo sur internet.

La bonne santé de nos articulations passe donc par une vie saine au quotidien . Outre le manque d'activité sportive, un poids trop élevé peut également provoquer une usure prématurée du cartilage, dû à une charge supplémentaire sur les articulations.

Limiter la progression des gênes articulaires grâce au sport

Bonne nouvelle : il est toujours temps d'agir, même lorsque les premiers symptômes de l'arthrose apparaissent. En

effet, il existe des moyens simples et efficaces pour améliorer rapidement l'état de nos articulations. En tête : la pratique d'une activité sportive régulière. Les médecins sont de plus en plus nombreux à souligner l'**impact positif d'une activité physique dans la guérison de l'arthrose et des gênes articulaires**. [Une récente étude de l'INSERM](#) souligne même l'effet bénéfique du sport sur l'inconfort, la fonction et la raideur articulaire.

L'activité physique doit cependant être adaptée à l'âge et aux capacités physiques de chaque personne. Les sports conseillés sont généralement ceux qui n'impliquent pas de réception violente ou de changements d'appui brutaux.

Les exercices aquatiques comme la natation ou l'aquagym sont particulièrement indiqués pour soulager l'arthrose. En effet, l'eau facilite les mouvements et évite de faire porter le poids du corps sur les articulations douloureuses.

Travailler sa souplesse est également une excellente idée. Au fil des années, notre cartilage se rigidifie : c'est tout à fait normal. Il est néanmoins possible d'entretenir et de développer sa souplesse à tout âge. Parmi les disciplines à favoriser, le yoga et le tai chi arrivent en bonne position. Ces activités entretiennent notre mobilité articulaire, en plus d'améliorer notre souplesse et de nous détendre.

Sans forcément faire deux heures de sport par jour, le simple fait de bouger au quotidien est bénéfique. Quelques bonnes habitudes permettent de se remettre au sport progressivement. Privilégier les escaliers à l'ascenseur, descendre un arrêt de bus avant, promener son chien un peu plus longtemps... Tous les moyens sont bons pour faire exploser le compteur de notre podomètre ! Même confortablement installés dans notre canapé, nous pouvons [faire travailler nos articulations](#) en pliant puis dépliant plusieurs fois nos jambes.

Pour choisir la bonne activité sportive ou élaborer un programme d'exercices précis, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute.

D'autres articles peuvent vous intéresser

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

[Bien-être articulaire : comment renforcer mes articulations ?](#)

[Cet hiver, préservez vos articulations !](#)

[Os et articulations, les meilleurs compléments alimentaires](#)

[Comment préserver son confort articulaire ?](#)

[Protégez vos articulations grâce aux massages](#)

¹ <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/arthrose>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

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

Cet hiver, préservez vos articulations !

1.

Catégorie Articulations 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 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 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](#)