

Comment préserver ses articulations ?

Publié le 30/10/2021

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Tels des rouages dans un mécanisme d'horlogerie, les articulations représentent un bien précieux qu'il est essentiel de préserver lorsque l'on pratique une activité sportive.

Découvrez nos conseils pour conserver la mobilité et la flexibilité articulaire.

Les articulations, des mécanismes mis à rude épreuve

Une articulation est la jonction entre plusieurs os. Il existe différents types d'articulations : les articulations fixes (au niveau du crâne par exemple), semi-mobiles (articulations de la colonne vertébrale) ou très mobiles (genou, coude, épaule, doigts, etc.).

La pratique d'un sport implique que l'on exerce des forces sur ces articulations. Or certaines ont des points faibles. Si l'on prend l'exemple de l'épaule, sa structure complexe permet des mouvements multidirectionnels de grande ampleur, mais peut se déboîter plus facilement qu'une autre articulation. A l'inverse, le genou permet des mouvements sur un seul plan : fléchir ou tendre. Si on le contraint à des mouvements latéraux, la blessure sera inéluctable !

Les forces exercées sur les articulations peuvent aussi provoquer des microtraumatismes sur les différents éléments qui les composent : os, cartilages, ligaments, tendons. Une mauvaise posture ou certains gestes répétés plusieurs fois peuvent avoir des effets néfastes sur les articulations.

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

La nutrition et la micronutrition au service des articulations

Le **curcuma** est une épice qui au-delà de donner du goût à vos plats, aide à conserver la mobilité et la flexibilité articulaires tout en contribuant à apaiser les articulations sensibles. Ces propriétés essentielles sont en grande partie dues à la présence, dans sa racine, d'actifs appelés les curcuminoïdes (dont la curcumine).

Pensez également à incorporer dans votre alimentation des graisses de la famille des acides gras (EPA et DHA) qui sont particulièrement intéressants pour l'organisme. On les retrouve dans les poissons gras comme le maquereau, le hareng, le saumon, la sardine, etc.

Certains produits (compléments alimentaires ou cosmétiques sous forme de gel) sont axés sur le confort articulaire. Une solution naturelle qui s'appuie notamment sur :

- Les bienfaits des **plantes** : l'**harpagophytum**, également appelé « griffes du diable » et **la prêle** sont particulièrement reconnus pour participer au bon fonctionnement des articulations.
- **Des oligo-éléments** : le **silanetriol** (silicium organique) aide à régénérer et protéger les fibres d'élastine et de collagène. Le **manganèse** contribue à la formation normale de tissus conjonctifs et au maintien d'une ossature normale.
- **Des actifs constituants majeurs du tissu cartilagineux** : **la glucosamine sulfate et la chondroïtine sulfate**.
- **Des actifs constituants majeurs de l'os** comme l'**hydroxyapatite**, véritable source de calcium, minéral indispensable dans le maintien d'une bonne ossature.
- **Des huiles essentielles comme la gaulthérie, le katafray ou le poivre noir**.

Les bons gestes à adopter

Tout d'abord, il est nécessaire d'investir dans de bonnes chaussures. Elles sont indispensables pour amortir

l'impact au sol et limiter les microtraumatismes des articulations.

Au quotidien, veillez à corriger votre posture ! Il peut être utile de consulter un spécialiste pour vous conseiller sur des exercices de correction posturale ou apporter des ajustements à vos chaussures via des semelles adaptées par exemple.

Les exercices de musculation sont indispensables au maintien des articulations qui doivent supporter le poids du corps. Des muscles forts autour de l'articulation permettent en effet de mieux la préserver.

Des activités comme la natation, le vélo ou la musculation avec des poids légers, exercent peu d'impact sur les articulations tout en les faisant travailler. Une articulation qui bouge est une articulation moins raide !

En cas de gênes articulaires, nous vous recommandons de consulter un professionnel de santé. Il vous aidera à identifier les causes du problème et vous apportera les conseils adaptés.

Découvrez nos produits [ARTRONAT](#), [ARTRONAT GEL](#) et [HARPAGO-PRÊLE](#) !

Partager cette page par e-mail

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

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