

# Cet hiver, préservez vos articulations !

Publié le 16/05/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les articulations ont pour fonction de protéger les os des chocs éventuels et d'offrir une certaine mobilité au squelette. Constamment sollicitées, nous n'y portons aucune attention particulière jusqu'au jour où apparaissent les premières gênes : raideurs, difficultés à se lever, à se baisser ou à monter les escaliers... 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**.

## Gênes articulaires

Ces gênes sont souvent dues au vieillissement naturel de l'organisme. Elles peuvent également être causées par les changements de saison, les efforts physiques inadaptés, les gestes répétitifs, le surpoids ou encore un terrain plus ou moins héréditaire. Ces gênes peuvent être d'origine mécanique ou inflammatoire. Pour limiter celles-ci, il est indispensable de leur apporter des micronutriments et des substances essentiels, permettant de les maintenir en bon état et de retarder les effets du vieillissement.

## Les plantes et micronutriments à privilégier

Certaines plantes ont démontré scientifiquement leur implication dans le bon fonctionnement des articulations. C'est notamment le cas du **curcuma longa** qui aide à protéger les articulations et à maintenir la flexibilité ainsi que la mobilité articulaires. **L'harpagophytum** ou encore **le boswellia** contribuent à maintenir la mobilité et favoriser la souplesse articulaire. Certains micronutriments ont également des effets bénéfiques sur la bonne santé osseuse. Concernant les vitamines, la vitamine C contribue à la formation normale du collagène et la vitamine D participe à la croissance et au bon développement osseux des enfants. Les minéraux aussi ont de réels bienfaits. En effet, le manganèse, le calcium et le zinc participent au maintien d'une ossature normale. Profitez des bienfaits de la nature pour vous aider à **soulager vos articulations** !

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

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



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 ,

### **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](#)



2.

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](#)