

Sport et gênes articulaires sont-ils incompatibles ?

Publié le 15/01/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Les gênes articulaires sont parfois un frein à la pratique d'une activité physique. Il est primordial de préserver ses articulations sans pour autant basculer dans la sédentarité. Découvrez nos conseils pour conserver une mobilité articulaire et choisir les sports adaptés.

Les articulations, un mécanisme sensible

Les articulations fonctionnent grâce à des mécanismes complexes et fragiles. L'épaule par exemple, 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, et supporte mal les torsions latérales.

Une mauvaise posture, certains gestes répétés ou avec une trop grande force, peuvent avoir des effets néfastes sur les articulations. Cependant, il est indispensable de les **solliciter pour entretenir leur mobilité**. La pratique régulière d'une activité physique aide à leur bon fonctionnement et contribue également à la **gestion du poids** qui soulagera les articulations.

Il convient donc de bouger, certes, mais en privilégiant certains sports doux pour les articulations ! Enfin, pour préserver votre capital osseux et vos articulations, optez pour un accompagnement micronutritionnel !

Préservez vos articulations par la micronutrition

Certains **compléments alimentaires** ou gels de massage sont formulés spécifiquement pour maintenir le confort articulaire. Des solutions naturelles qui s'appuient notamment sur :

- Les bienfaits des plantes : **l'harpagophytum**, également appelé « griffes du diable » et la résine de boswellia sont particulièrement reconnus pour aider à maintenir la souplesse et la mobilité articulaires.
- Des oligo-éléments : le **silanétriol** (silicium organique) est reconnu pour ses effets apaisants sur les gênes articulaires. 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 encore le **poivre noir**.

Les sports doux pour les articulations

La **natation** ou **l'aquagym** font travailler tous les muscles du corps. De plus, ce sont des sports dits portés (l'eau soulageant le corps de son poids). Ils sont intéressants pour les articulations.

La pratique du **vélo** est également recommandée, en veillant à rester sur un terrain stable pour éviter les impacts trop violents (le VTT est par conséquent à exclure).

Enfin, des activités comme la **muscultation** avec des poids légers, le **yoga** ou la **gym douce** permettent d'entretenir votre musculature sans mettre vos articulations à rude épreuve.

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 ,

Bien-être articulaire

31/05/2021

2 minutes de lecture

De la simple gêne aux douleurs plus sévères, les troubles articulaires peuvent nous incommoder au quotidien.

[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](#)