

Bien-être articulaire : comment renforcer mes articulations ?

Publié le 31/05/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Adoptez les bons réflexes pour préserver vos articulations. L'os, le muscle, le ligament, le tendon et le cartilage vous assurent souplesse et mobilité. Pensez à les protéger, les préserver et les entretenir.

L'arrivée des beaux jours signe le retour des activités en plein air. Marche, course à pied, randonnée... A ce moment de l'année, les articulations sont davantage sollicitées. Adoptez les bons réflexes pour les préserver le plus longtemps possible.

L'os, le muscle, le ligament, le tendon et le cartilage sont les principaux composants d'une articulation. Alors que le tendon assure le lien entre le muscle et l'os pour transmettre la force au système squelettique, le ligament fait la liaison entre les os d'une articulation. Le cartilage, quant à lui, sert d'interface entre deux os pour assurer la mobilité de l'articulation qu'ils composent. Au total, votre corps possède plus de 300 articulations. Pour marcher, courir, lever le bras, ou tourner la tête, vous les sollicitez à longueur de journée. Les articulations contribuent à maintenir la souplesse et la mobilité du corps. En prendre soin au quotidien est capital.

Comment préserver et entretenir ses articulations ?

Absorbé dans votre vie de tous les jours, vous avez tendance à l'oublier pourtant, un cartilage en bon état permet de ressentir [un véritable confort articulaire](#). En assurant l'interface entre deux pièces osseuses, il participe au jeu et à la mobilité de l'articulation. Le cartilage aide à amortir les chocs, facilite les mouvements et protège donc l'articulation dans sa globalité. « *Préserver son cartilage, c'est préserver l'intégrité de l'articulation* », explique Nathalie Ballesteros, docteur en pharmacie au Laboratoire Lescuyer.

Avec le temps, le cartilage se fragilise et des gênes articulaires peuvent apparaître. Pour soulager cet inconfort, il est recommandé de les solliciter régulièrement. En effet, une articulation qui bouge est une articulation moins raide. Et une articulation souple, c'est le secret du bien-être articulaire sur le long terme.

Au travail ou à la maison, prenez le temps de marcher et de vous étirer surtout si vous passez toute la journée assis devant un écran. Pensez à vous lever toutes les heures et faites le tour du bureau pour solliciter vos articulations et détendre vos muscles. Un autre petit geste tout simple à intégrer dans votre routine : toujours privilégier l'escalier à l'ascenseur.

L'alimentation peut également vous aider à « nourrir » les articulations et à prévenir les inflammations. Faites le plein d'antioxydants comme la vitamine C en consommant des fruits et légumes à volonté et buvez beaucoup d'eau. [Certains compléments alimentaires](#) contenant de la glucosamine et de la chondroïtine, aident à conserver la mobilité et la flexibilité articulaire, tout en apaisant les éventuelles gênes liées à des articulations sensibles.

Protéger ses articulations avec une activité sportive adaptée

Pour préserver votre bien-être articulaire, la pratique d'une activité physique régulière est plus que conseillée. A condition de bien la choisir ! Si vous avez les articulations sensibles, les activités dites « d'impact » comme la course à pied par exemple, sont à éviter. « *Privilégiez plutôt les activités sportives douces comme la natation, le vélo ou le yoga* », conseille Nathalie Ballesteros.

La natation est un sport idéal pour vous muscler et sculpter votre silhouette tout en prenant soin de vos articulations. L'eau permet une sensation « d'apesanteur » très douce pour votre corps puisque sans impacts directs sur les articulations ou le dos.

Peu importe l'activité choisie, chauffez toujours vos articulations en début de séance. De bas en haut en commençant par les chevilles, puis les genoux, le bassin, les coudes, les épaules et la tête. Et avec le bon geste : des mouvements circulaires pendant 30 secondes sur chaque articulation.

Et si vous sentez vos articulations échauffées en fin de séance, pensez à cette solution naturelle: l'huile essentielle de gaulthérie aux propriétés apaisantes bien connues.

Vous avez maintenant toutes les clés en main pour un printemps « articulairement » agréable !



Artronat
91% of 100
(1226)

Efficacité testée scientifiquement : 9 personnes sur 10 satisfaites*

[Je découvre](#)

D'autres articles peuvent vous intéresser

[Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire](#)

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

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

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

[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

"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](#)