

Comment préserver ses articulations ?

Publié le 30/10/2021

2 minutes de lecture

Écrit 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 résine de **boswellia** 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-BOSWELLIA](#) !

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](#)