



Comment renforcer vos articulations et préserver vos cartilages ?

■ Par le Dr. Shahid Nasim

Les articulations qui relient les différentes parties du corps ont pour fonction de permettre les mouvements et les actions de la vie courante. Mais leur mécanisme composé de plusieurs éléments (cartilage, ligaments, membranes, fluides), est si fragile, que les douleurs articulaires sont très nombreuses. Comment peut-on les éviter ?

Les causes des douleurs articulaires

Le corps humain comprend environ 400 articulations qui assurent les gestes, les déplacements et la répartition des charges lors des efforts. Les cartilages protègent chacune de vos articulations, en ayant un rôle **d'amortisseur**. Mais, contrairement aux os qui sont pourvus de facultés de cicatrisation, les cartilages ont des difficultés à se régénérer.

Les douleurs articulaires peuvent avoir plusieurs causes. **Un traumatisme** (accident, chute, coup ou étirement excessif), peut provoquer une entorse ou une luxation très douloureuse. **Une inflammation** causée par l'accumulation d'acides peut toucher une articulation et déclencher **une arthrite**. Cette accumulation dans un tendon, peut provoquer une tendinite, mais l'inflammation peut également se manifester par une crise aiguë, comme « la goutte » au pied, au genou ou au coude. Elle est alors causée par des cristaux d'acide urique en excès dans le sang. Quand la douleur articulaire devient durable, elle est provoquée par **une usure** due à une malformation ou au vieillissement. Cette usure affecte le cartilage et crée **l'arthrose**, qui peut toucher, à partir d'un certain âge, la plupart des articulations (épaules, coudes, poignets, mains, hanches, genoux et pieds). Dans ce cas, on parle souvent de « rhumatismes articulaires ». Enfin existe aussi une cause de douleur par **une infection**, lorsqu'elle est liée à un virus, par exemple celui de la grippe ou du chikungunya. Si la douleur s'accompagne d'un gonflement,

d'une rougeur ou de fièvre et qu'elle s'aggrave et dure plus longtemps, il faut consulter immédiatement un médecin.

Conseils d'hygiène de vie

Les douleurs articulaires légères peuvent être soulagées avec un peu de repos, un bandage et l'utilisation d'un analgésique. Si la douleur est due à l'arthrose, l'immobilisation de l'articulation et la chaleur sont souvent recommandées, car la circulation sanguine activée soulage la douleur. Parfois, des exercices appropriés de **renforcement musculaire** peuvent être prescrits pour éviter que l'ankylose n'aggrave le problème. Les activités dans l'eau sont alors recommandées, car le poids du corps ne pèse plus sur les articulations.

Prenez soin de vos articulations. Vous pouvez le faire facilement en évitant de porter des charges trop lourdes et en ne restant pas debout trop longtemps sans bouger. Faites-vous suivre par un podologue qui pourra vous prescrire des chaussures adaptées ou des semelles de compensation. Choisissez une activité physique adaptée à l'état de vos articulations (marche, natation, gymnastique douce, *tai chi*). Adoptez des positions confortables qui respectent vos articulations, notamment en position assise.

Choisissez une bonne alimentation. Une alimentation saine et équilibrée est bien sûr bénéfique pour votre corps. Évitez les sucreries, aliments acidifiants responsables de la **glycation**,

Contrairement aux os qui sont pourvus de facultés de cicatrisation, les cartilages ont des difficultés à se régénérer.

une réaction chimique qui engendre une diminution de la protection des tissus du corps. Ensuite, il faudrait bannir les aliments riches en graisses saturées comme le beurre, la crème et la charcuterie. En revanche il est fortement recommandé de consommer des aliments riches en oméga 3 comme le poisson (saumon, hareng et maquereau) ainsi que les huiles de soja, de noix, de colza et de germe de blé, car ils ont des effets anti inflammatoires pour vos articulations.

Veillez à bien vous hydrater, car l'eau est indispensable pour prévenir l'usure du cartilage et préserver sa composition qui s'élève à 75 % d'eau. Il est donc nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée pour entretenir le bon fonctionnement des articulations.

Des nutriments indispensables

Parmi les nutriments favorables à la santé de vos articulations en renforçant les cartilages, on doit citer la vitamine C, le curcuma, la glucosamine et le manganèse⁽¹⁾.

La vitamine C participe en effet à la formation du collagène, qui renforcera vos cartilages. Vous pouvez trouver cette vitamine dans plusieurs fruits et légumes comme : la goyave, la papaye, l'orange, le kiwi, la mangue, la fraise, le pamplemousse rose et blanc, l'ananas, le poivron rouge et vert, le brocoli, le chou-rave, le cantaloup, le carambole, les pois verts crus, le chou-fleur cuit...

Le curcuma maintient la santé des articulations, car ce rhizome est un antioxydant très bénéfique qui présente une propriété anti-inflammatoire. Il soulagera donc vos douleurs articulaires et atténuera considérablement vos traumatismes. Il sera notamment très efficace contre l'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde ainsi que l'ensemble des rhumatismes inflammatoires. Son action contre la tendinite et la bursite est indiscutable.

La glucosamine est produit naturellement par l'organisme à partir du glucose et de la glutamine (= un acide aminé). La glucosamine joue un rôle prépondérant dans le maintien de la santé des articulations, en renforçant vos cartilages. On peut l'associer au chondroïtine sulfate, un composant de la matrice du cartilage, qui permet de maintenir la pression osmotique en absorbant l'eau et en favorisant l'hydratation du cartilage. Il contribue aussi à l'élasticité de l'os et à la souplesse de l'articulation. La glucosamine ainsi que les chondroïtines sont présentes dans les organismes humains en bonne santé. Ainsi,

le sulfate de glucosamine se retrouve dans les cartilages et il contribue à sa régénération en limitant les risques d'usure de celui-ci dans le temps. Il permet, par le biais de compléments alimentaires de combattre l'arthrose.

Le manganèse est un oligo-élément qui assure la protection de l'ensemble de l'ossature. Il prend part aussi à la formation des hormones ainsi qu'au bon maintien des fonctions nerveuses de notre corps. On peut trouver du manganèse dans l'ananas, les germes de blé ainsi que dans toutes les variétés de noix. Il est conseillé aux adultes de n'en consommer que 2 mg par jour. En revanche, une carence en manganèse provoquerait des troubles des fonctions nerveuses et osseuses. Cela pourrait également engendrer des infections.

Protégez vos cartilages

Nous pouvons conclure cet article, en constatant, que l'ensemble de nos cartilages s'affaiblit d'année en année. Cela est lié à la soumission de ceux-ci à de multiples traumatismes ainsi que d'innombrables problèmes inflammatoires tels que l'arthrite ou des maladies dégénératives comme l'arthrose. Solutionner ces différents problèmes est devenu un enjeu majeur pour améliorer notre santé et notre confort dans nos mouvements du quotidien. C'est le cas en particulier au cours du 3^e âge, lorsque nous commençons à vieillir. Pour rendre la vie agréable, veillons toujours à bien entretenir nos articulations⁽²⁾. ■

Il est nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée pour entretenir le bon fonctionnement des articulations.

1- Ces produits sont contenus dans « FARAN gélules », un puissant régénérateur des cartilages et des articulations.

2- Phytomisan créé par le Docteur Shahid Nasim est un laboratoire de produits de beauté, de bien-être et de compléments alimentaires aux extraits naturels de plantes de la meilleure qualité pour votre santé.

FARAN gélules, régénérateur de vos cartilages et de vos articulations

Complément alimentaire créé par le Dr Shahid Nasim du laboratoire Phytomisan, il contient : *Chondroïtine, Huile de poisson, Glucosamine, Sels Calciques de l'acide citrique, Calcium, Zinc, Pépins de Raisin, Curcuma Longa, Citrate de Magnésium, Vitamine E Camu Camu, Vitamine C, Vitamine K2, Vitamine D3...*

La vitamine C participant à la formation du collagène, renforce la flexibilité des cartilages de vos articulations. La glucosamine permet de régénérer les cartilages et diminue les risques d'usure. Le curcuma a une fonction anti-inflammatoire qui soulage vos douleurs et le manganèse assure le maintien des fonctions nerveuses et osseuses. Dites adieu à vos problèmes osseux et articulaires, en mangeant équilibré pour éviter l'excès de poids et en complétant avec les gélules de FARAN, un combiné des différentes molécules qui régènèrent vos articulations.

