



Mobilité Articulaire : Comprendre l'Arthrose et l'Arthrite

La santé articulaire joue un rôle essentiel dans notre capacité à mener une vie active et confortable. Parmi les affections les plus courantes qui peuvent altérer la mobilité des articulations, l'arthrose et l'arthrite sont souvent mentionnées. Ce document vise à expliquer ces deux conditions et à offrir des pistes pour les gérer naturellement.

Qu'est-ce que l'Arthrose ?

L'arthrose est une maladie articulaire dégénérative. Elle survient lorsque le cartilage qui amortit les os au niveau des articulations s'use progressivement. Cette usure peut entraîner :

- **Douleurs articulaires** : particulièrement lors des mouvements.
- **Rigidité** : généralement après une période d'inactivité, comme au réveil.
- **Perte de mobilité** : rendant certaines activités plus difficiles.

Ce cercle vicieux commence souvent par la douleur, qui dissuade de pratiquer une activité physique. Cela mène à un enraidissement des articulations et une perte de mobilité, aggravant l'usure du cartilage et augmentant les douleurs. Avec le temps, ce cycle peut entraîner des conséquences plus larges, notamment :

- **Perte de sommeil** : les douleurs nocturnes perturbent souvent le repos, ce qui peut accroître la fatigue et réduire la capacité à faire face aux douleurs.
- **Réduction de la qualité de vie** : la difficulté à effectuer des activités quotidiennes peut avoir un impact sur le moral et l'autonomie.
- **Dégradation musculaire** : l'inactivité peut affaiblir les muscles qui soutiennent les articulations, aggravant ainsi les symptômes.

Il est donc essentiel de briser ce cycle pour préserver la santé articulaire.

Les causes de l'arthrose incluent l'âge, des blessures anciennes, un excès de poids ou des prédispositions génétiques.

Arthrose et Carences Alimentaires

Les carences nutritionnelles peuvent jouer un rôle important dans le développement et l'aggravation de l'arthrose. En effet, une alimentation



inadéquate peut nuire à la santé articulaire en réduisant la capacité du corps à maintenir un cartilage sain et à lutter contre l'inflammation chronique. Voici quelques nutriments essentiels pour les articulations :

- **Vitamine D** : Indispensable pour l'absorption du calcium et la santé osseuse, une carence en vitamine D peut affaiblir les os et les articulations, augmentant ainsi le risque d'arthrose.
- **Vitamine C** : Cruciale pour la synthèse du collagène, un composant clé du cartilage. Une carence en vitamine C peut entraîner une dégradation accrue du cartilage.



- **Oméga-3** : Ces acides gras possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui aident à réduire les douleurs articulaires et à ralentir la progression de l'arthrose.

- **Zinc et Sélénium** : Ces minéraux contribuent à la réparation des tissus et protègent contre le stress oxydatif, un facteur aggravant de l'arthrose.

- **Collagène et acides aminés** : Fournissent les éléments de base nécessaires à la régénération du cartilage.

Une alimentation déséquilibrée, pauvre en ces nutriments, peut exacerber les symptômes de l'arthrose en fragilisant les tissus articulaires et en

augmentant l'inflammation. Il est donc recommandé de consulter un professionnel de santé ou un nutritionniste pour identifier et corriger les carences éventuelles.

Qu'est-ce que l'Arthrite ?

Contrairement à l'arthrose, l'arthrite désigne une inflammation des articulations qui peut toucher une ou plusieurs articulations à la fois. Elle englobe diverses maladies articulaires ayant des causes et des manifestations variées. Voici les formes principales :

- **Polyarthrite rhumatoïde** : une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire attaque par erreur les tissus articulaires, entraînant une inflammation chronique. Cette forme peut provoquer des déformations articulaires si elle n'est pas traitée.
- **Arthrite infectieuse** : causée par une infection bactérienne ou virale qui envahit une articulation, souvent suite à une blessure ou une opération. Elle peut nécessiter un traitement rapide pour éviter des dégâts permanents.
- **Goutte** : une condition métabolique caractérisée par l'accumulation de cristaux d'acide urique dans les articulations, provoquant des poussées inflammatoires intenses et douloureuses. Elle affecte souvent le gros orteil.

Les symptômes communs de l'arthrite incluent :



- **Douleurs** souvent plus intenses le matin ou après une longue immobilité.
- **Inflammation** : rougeur, chaleur, gonflement et raideur au niveau des articulations touchées.
- **Fatigue et malaise général** : dues à l'inflammation systémique, surtout dans les formes comme la polyarthrite rhumatoïde.
- **Perte de fonction** : l'atteinte articulaire sévère peut limiter les mouvements et affecter la capacité à effectuer les tâches quotidiennes.

L'arthrite peut également entraîner des complications graves, telles que des dommages articulaires irréversibles, une ostéoporose liée à l'immobilisation ou une atteinte d'autres organes (notamment le cœur et les poumons dans la polyarthrite rhumatoïde).

Les causes de l'arthrite dépendent du type, mais elles incluent des facteurs génétiques, des infections, des blessures ou des anomalies métaboliques.

L'Ostéoporose et son Impact sur les Articulations

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une diminution de la densité osseuse, rendant les os fragiles et plus

susceptibles aux fractures. Bien que cette condition touche principalement le squelette, elle a des répercussions importantes sur la santé articulaire :

- **Augmentation du risque de fractures** : Les articulations portantes comme les hanches, les poignets et la colonne vertébrale sont particulièrement vulnérables. Une fracture peut provoquer une immobilisation prolongée, aggravant ainsi les problèmes articulaires.
- **Douleurs chroniques** : Les microfractures et les déformations osseuses dues à l'ostéoporose peuvent entraîner des douleurs persistantes, souvent associées à une perte de mobilité.

- **Impact sur la posture** : L'affaissement des vertèbres peut modifier l'alignement du corps, augmentant la pression sur certaines articulations et exacerbant les problèmes liés à l'arthrose ou à l'arthrite.

La prévention et la gestion de l'ostéoporose reposent sur :

- Une consommation suffisante de **calcium** et de **vitamine D**.
- La pratique d'exercices porteurs, comme la marche ou la danse, pour stimuler la formation osseuse.
- L'utilisation de compléments ou de traitements spécifiques sous supervision médicale.

En préservant la santé osseuse, il est possible de réduire le risque de complications articulaires liées à l'ostéoporose.

Prendre soin de ses articulations naturellement

Une approche naturelle peut compléter les traitements médicaux pour réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie. Voici quelques solutions :

1. Maintenir un poids sain

Un excès de poids peut augmenter la pression sur les articulations, en particulier les genoux, les hanches et la colonne vertébrale. Adopter une alimentation équilibrée favorise un poids optimal.

2. Activité physique adaptée

Des exercices doux comme le yoga, la natation ou la marche améliorent la mobilité et renforcent les muscles qui soutiennent les articulations.

3. Compléments alimentaires et plantes

Les produits naturels peuvent être de précieux alliés pour la santé articulaire :

- **Glucosamine et chondroïtine** : pour soutenir la régénération du cartilage.
- **Curcuma** : un anti-inflammatoire naturel puissant.
- **Harpagophytum** (griffe du diable) : connu pour ses propriétés antidouleur.

4. Une alimentation anti-inflammatoire

Inclure des aliments riches en oméga-3 (poissons gras, noix), des fruits et légumes colorés, et éviter les sucres raffinés.

5. Utilisation de l'électro-stimulation

L'électro-stimulation est une technique qui consiste à envoyer de l'énergie électrique de faible intensité dans les muscles et les articulations. Ses bienfaits incluent :

- **Soulagement de la douleur** : en stimulant les fibres nerveuses, l'électro-stimulation peut réduire la perception de la douleur.
- **Amélioration de la circulation sanguine** : ce qui favorise une meilleure récupération des tissus.
- **Renforcement musculaire** : essentiel pour stabiliser les articulations et prévenir leur dégradation.

Cette technique peut être utilisée en complément d'autres approches pour maintenir la santé articulaire.

[Prendre soin de ses articulations est essentiel pour préserver sa mobilité et sa qualité de vie, notamment face à des affections comme l'arthrose et l'arthrite. En combinant des approches naturelles, des traitements adaptés et des habitudes de vie saines, il est possible de limiter les douleurs, de maintenir la souplesse des articulations et d'améliorer son bien-être général. Chaque petit geste compte : de l'activité physique aux compléments naturels. Prenez le temps d'écouter votre corps et d'adopter des stratégies qui vous conviennent pour retrouver une meilleure qualité de vie au quotidien.](#)





Vitamine D3 1000 UI Dynvéo : Un allié pour votre bien-être global

Le complément alimentaire Vitamine D3 1000 UI du laboratoire Dynvéo est conçu pour soutenir votre santé osseuse, articulaire et musculaire tout en renforçant vos défenses immunitaires.

Les bienfaits physiologiques de la vitamine D3

Après conversion dans l'organisme, la vitamine D3 exerce deux fonctions principales :

1. Minéralisation optimale des tissus :
 - Favorise le développement et le maintien des os, des cartilages de croissance et des dents.
 - Contribue à prévenir les inconforts articulaires et musculaires liés à l'âge ou à un déficit en vitamine D.
2. Régulation de l'homéostasie calcique :
 - Améliore l'absorption intestinale du calcium et du phosphore, des minéraux essentiels à la santé osseuse et dentaire.

Des bienfaits à tout âge

La vitamine D3 est indispensable pour :

- Des dents solides et une bonne santé bucco-dentaire.
- Des défenses naturelles renforcées, favorisant une immunité optimale.
- Le maintien de la force musculaire, particulièrement important avec l'avancée en âge.

Adoptez la Vitamine D3 1000 UI Dynvéo pour un soutien complet de votre vitalité et de votre bien-être quotidien.

Huile de Krill Dynvéo : un allié santé aux multiples bienfaits

L'huile de Krill, développée par le laboratoire Dynvéo, est un complément alimentaire aux propriétés exceptionnelles :

Des bienfaits multiples

- Action anti-âge : Grâce à son fort pouvoir antioxydant, elle aide à lutter contre le vieillissement cellulaire.
- Soutien des articulations et des os : Elle contribue à la santé articulaire et osseuse, offrant un confort accru au quotidien.
- Equilibre émotionnel et bien-être féminin : Particulièrement bénéfique pour les femmes en période de ménopause, elle agit sur le stress et l'émotionnel.
- Santé cardiovasculaire et cognitive : Enrichie en oméga-3, elle aide à maintenir un taux de cholestérol sain et favorise une mémoire performante.



L'huile de Krill Dynvéo est une source naturelle et hautement biodisponible d'oméga-3, idéale pour soutenir votre santé globale.

BIEN-ÊTRE ARTICULAIRE ACTIVA : Offrez à vos articulations une solution naturelle

Retrouvez **confort**, **mobilité** et **souplesse** au quotidien grâce à une approche ciblée et naturelle.

Pourquoi préserver vos articulations est essentiel ?

Avec le temps, l'activité physique intense, ou encore les mauvaises postures, nos articulations subissent de nombreuses contraintes. En France, près de **9 à 10 millions de personnes** sont touchées par l'arthrose, une affection fréquente qui apparaît généralement après 40 ans et devient encore plus courante à partir de 65 ans. Cette maladie est la **deuxième cause de consultation médicale**, juste après les pathologies cardiovasculaires.

BIEN-ÊTRE ARTICULAIRE ACTIVA : Une solution efficace et naturelle

Le complément **ARTICULAIRE ACTIVA** est spécialement formulé pour :

- **Soulager l'inflammation**
- **Protéger et renforcer vos articulations**
- **Améliorer leur fonctionnement**, tout en préservant votre estomac grâce à une composition douce et naturelle.



Adoptez une solution respectueuse de votre corps pour profiter d'une meilleure qualité de vie.

Bien-Être Myorelax : Le partenaire de votre équilibre musculaire et nerveux

Enrichi en magnésium essentiel, **Bien-Être Myorelax** joue un rôle clé dans le métabolisme musculaire. Conçu pour apaiser les crampes, soutenir le système nerveux, et offrir une protection antioxydante, il constitue une solution complète pour une fonction musculaire optimale.

Les bienfaits de Bien-Être Myorelax

- **Détente musculaire** : Soulage les crampes, les courbatures et les tensions.
- **Régulation neuromusculaire** : Réduit la transmission nerveuse excessive pour un meilleur confort musculaire.
- **Optimisation des nutriments** : Favorise l'assimilation des éléments essentiels pour une détente musculaire efficace.
- **Protection antioxydante** : Combat les effets du stress oxydatif, diminue la fatigue et améliore la récupération.

Adoptez Bien-Être Myorelax pour un corps détendu et en pleine vitalité !



[Le complément alimentaire Silicium du laboratoire Catalyons](#) est l'un des minéraux les plus présents dans la nature.

Essentiel à toute forme de vie, le silicium joue un rôle clé dans la structure et le maintien de la santé des os et des articulations.

Les bienfaits du silicium pour les os et les articulations

- **Renforcement des os** : Le silicium favorise la production de collagène, une protéine essentielle pour la solidité et la souplesse des os. En soutenant la synthèse du collagène, il contribue également à l'absorption du calcium, indispensable pour maintenir une bonne densité osseuse.
- **Soutien des articulations** : Présent dans les cartilages et les tissus conjonctifs, le silicium participe à leur régénération et à leur élasticité. Il aide à protéger les articulations contre l'usure liée au vieillissement ou aux efforts répétés, améliorant ainsi la mobilité et réduisant les raideurs.
- **Prévention de la déminéralisation** : Avec l'âge, les réserves naturelles de silicium diminuent, ce qui peut fragiliser les os et les articulations. Une supplémentation permet de ralentir ces processus et de préserver le confort articulaire.

En complément d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière, le silicium est un allié précieux pour maintenir des os solides et des articulations souples au fil des années.



[Le complément alimentaire à base de jeunes pousses "Ar Germ" des laboratoires PhytoGerm est conçu pour :](#)

Bien-être articulaire et osseux

- Neutraliser l'acidité corporelle.
- Soulager les inconforts articulaires (avec le **Baume St Germain**).
- Prendre en charge les problématiques liées aux tendons (avec le **Pur Germ** et le **Baume St Germain**) et aux ligaments.
- Réduire les courbatures et les chocs osseux (avec le **Baume St Germain**).

Renforcement minéral

- Soutenir la minéralisation osseuse (avec le **Net Germ**).
- Répondre aux besoins liés à la déminéralisation due à la ménopause.

En association avec le **Sweet Germ**, il contribue à rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme.

Un soutien naturel pour vos articulations et votre structure osseuse.



[Le Baume de St Germain des laboratoires PhytoGerm](#) est un soin réparateur universel, surnommé le "passe-partout" grâce à son efficacité dans de nombreuses situations :

Baume réparateur

- Favorise la cicatrisation
- Formulé avec de la centella asiatica
- Disponible en pot de 60 ml



Soulagement articulaire et musculaire

- Apaise les inconforts des articulations (avec "Ar Germ"), des ligaments, des tendons (avec "Ar Germ" et "Pur Germ"), des muscles, des cartilages, et des contusions.
- Réduit le stress et les angoisses grâce à un massage sur le plexus solaire.

Curcumaxx C+ BIOCIBLE : Ressentez les bienfaits dès la première prise

Formulé avec un mélange puissant d'**ortie**, **gingembre** et **poivre noir**, **Curcumaxx C+ BIOCIBLE** vous offre une action rapide et efficace.



- **Fabrication** : Produit fabriqué en France
- **Format** : 90 gélules

Ce complément alimentaire contient une combinaison de **curcumine**, **gingembre** et **pipérine**, trois ingrédients naturels aux multiples bienfaits.

Pourquoi choisir Curcumaxx C+ BIOCIBLE ?

Le curcuma ne signifie pas uniquement curcumine : avec 50 g de curcuma, on ne peut espérer obtenir que 0,5 à 1,2 g de curcumine, l'ingrédient actif. Ce supplément est spécialement formulé pour garantir une concentration optimale de curcumine, afin de maximiser ses effets.

Les bienfaits de la curcumine se font sentir dès la première prise, offrant une réponse rapide pour votre bien-être général.

Complexe n°14 ANSIL : L'alliance parfaite du cristal et des bourgeons

Elixir de Fluorite et bourgeons de Sapin pectiné, Aulne glutineux, Romarin
30 ml

Bienfaits principaux :

- **Santé des os et des dents** : Favorise la minéralisation osseuse et soutient la structure des dents.
- **Circulation sanguine et performance cognitive** : Contribue à une circulation normale du sang et optimise l'activité mentale et cognitive.
- **Stimulation du cerveau** : Améliore la performance cérébrale et aide à maintenir une concentration optimale.
- **Adapté aux perfectionnistes** : Idéal pour ceux qui se perdent dans les détails et recherchent une meilleure clarté mentale.

La gémmothérapie : l'art des bourgeons

La gémmothérapie consiste à utiliser les bourgeons d'arbres et d'arbustes pour leurs propriétés thérapeutiques. Les macérats glycéринés concentrés, fabriqués à partir de bourgeons issus de l'Agriculture Biologique, sont des préparations hydro-alcool-glycéринées puissantes.

Riche en principes actifs et en eau, chaque bourgeon est traité immédiatement après la récolte pour garantir une préparation optimale. Ces macérats sont ainsi les plus actifs tant sur le plan biochimique qu'énergétique.

