

DOSSIER : Les alliés du bien-être articulaire

Des composés naturels peuvent vous aider à mieux vivre le vieillissement articulaire

Les produits d'origine naturelle peuvent contribuer à prévenir des douleurs dues au vieillissement articulaire. On trouve des éléments intéressants aussi bien parmi les plantes que dans le monde animal. Certaines vitamines et minéraux peuvent être aussi des alliés précieux pour vos articulations.

Les plantes

L'harpagophytum

Cette plante originaire d'Afrique du Sud est traditionnellement utilisée pour aider à soulager les manifestations douloureuses ressenties au niveau des articulations, des muscles ou des tendons. Elle contribue à faciliter le retour à la mobilité articulaire et est également reconnue pour les propriétés calmantes des molécules que renferment ses racines.

La reine des prés

Ce sont les sommités fleuries de **la reine des prés**, cette plante qui exhale un doux parfum odorant et dont le port altier lui a valu l'appellation de « Reine », qui aident à calmer les douleurs articulaires. Riches en flavonoïdes à l'action diurétique, elles favorisent l'élimination d'acide urique, substance à l'origine des manifestations inflammatoires. Elle est également recommandée pour ses propriétés sédatives et apaisantes, mais également et en cas de rétention d'eau.

Le bouleau et le saule

La sève de **bouleau** favorise l'élimination de l'acide urique susceptible de s'accumuler dans les articulations sous forme de cristaux et contribue à l'assouplissement des ligaments des articulations.

L'écorce de **saule**, riche en acide salicylique (composé de base de l'aspirine) contribue à soulager les articulations lourdes, comme les genoux ou les hanches.

La prêle

Cette plante fossile, dont les origines remontent à la préhistoire, présente d'importantes qualités reminéralisantes grâce notamment à sa richesse en silice. Cet oligo-élément joue un rôle important dans le maintien et le renouvellement des tissus conjonctifs : la prêle contribuerait ainsi à la régénération des tissus constitutifs des articulations, tel que le cartilage, leur assurant résistance et élasticité.

On pense également que la silice faciliterait l'absorption métabolique du calcium, d'où l'usage traditionnel de la prêle pour renforcer les ongles et les cheveux, de même que pour prévenir la perte osseuse.

Le cassis

Les feuilles de cassis, riches en flavonoïdes, sont réputées pour leurs propriétés calmantes et leurs vertus diurétiques qui favorisent l'élimination de l'acide urique pouvant encrasser les articulations.

Les nutriments

Les micro-nutriments

Les vitamines et minéraux antioxydants sont particulièrement bénéfiques pour les personnes sujettes à des manifestations articulaires impliquant un niveau de stress oxydant (production accrue de molécules oxydantes) supérieur à la normale. En effet, tous les phénomènes de dégradation qui ont lieu au niveau des articulations sont sources de radicaux libres qui aggravent le mécanisme de dégénérescence. Un apport régulier de **vitamines antioxydantes (A, C et E)** contribuera donc à limiter les effets du stress oxydatif et aidera à maintenir le système ostéoarticulaire en bon état.

Les oligo-éléments antioxydants tels que **le cuivre, le sélénium et le zinc** exercent également cette action bénéfique contre le stress oxydatif, grâce à leurs qualités apaisantes et calmantes.

Quant à la **vitamine D**, elle a des effets favorables sur l'absorption du calcium et du phosphore et donc sur une minéralisation optimale de la masse osseuse.

La glucosamine et la chondroïtine

Des études (comme celle d'Impact Medecine du 12/09/2003) relatent que l'utilisation conjointe de **la glucosamine** et de **la chondroïtine**, deux substances présentes dans le cartilage, jouent un rôle essentiel dans le maintien de son intégrité. Ces deux molécules agiraient, non seulement pour aider à soulager les manifestations douloureuses, mais également pour régénérer de manière physiologique les cartilages abîmés. En vieillissant, l'organisme en produit de moins en moins, il est donc conseillé de lui donner un petit coup de pouce sous forme de compléments. On en trouve une concentration importante dans le cartilage de requin.
