

Arthrose (ostéoarthrite)

Symptômes

- Douleur aux articulations
- Raideur matinale
- Perte de mobilité

L'arthrose est la forme la plus courante de l'arthrite. C'est une conséquence de l'usure des cartilages articulaires accompagnée de douleurs chroniques plus ou moins sévères aux articulations, de raideur et d'enflure à l'articulation touchée. L'arthrose attaque souvent les articulations qui supportent le poids du corps, comme les genoux et les hanches.

Produits recommandés



Glucosamine Collagène

La glucosamine et le collagène sont des éléments majeurs du cartilage qui réparent les cartilages usés et contribuent à diminuer la douleur à long terme.

[pour en savoir plus >](#)



les autres produits de Glucosamine

La glucosamine a démontré ses bienfaits sur les douleurs articulaires dans de nombreuses études. Divers produits en combinaison existent dans la gamme Adrien Gagnon, qui répondent aux besoins spécifiques selon la sévérité de votre arthrose.

[pour en savoir plus >](#)



Inflamed

Inflamed renferme des plantes aux propriétés anti-inflammatoires qui peuvent diminuer rapidement l'inflammation et la douleur mais qui ne contribuent pas à la réparation des cartilages à long terme. Utiliser conjointement un produit de glucosamine pour ralentir la progression de l'arthrose.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon



Arthrose Conseils santé

Alimentation

La diète des personnes souffrant d'arthrose devrait être composée d'aliments riches en minéraux et en «bons gras». Pour ce faire, il faut privilégier les aliments qui contiennent des oméga-3 ainsi que des minéraux comme le calcium, le magnésium, le bore et le phosphore. Ce type d'alimentation contribuera à réduire la perte de la masse osseuse et aidera à diminuer l'inflammation. Voici une liste d'aliments qui fourniront ces nutriments importants à l'organisme:

Les oméga-3 :

- les poissons d'eau froide (maquereau, sardine, anchois, saumon, thon) et l'huile de lin.

(Attention à la surconsommation d'oméga-6. Lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité, ils nuisent à la bonne absorption des oméga-3 en plus de favoriser l'inflammation. On retrouve les oméga-6 dans les noix et leurs huiles ainsi que dans une vaste gamme de produits alimentaires préparés faits à partir d'huiles de mauvaise qualité).

Le calcium :

- les produits laitiers, les amandes, le sésame, le tofu, les légumes crucifères (chou de bruxelle, chou frisé, brocoli etc.), les algues et les sardines (avec les arêtes).

Le bore :

- les fruits (prunes, raisins) et les légumes (avocat, carotte), les céréales à grains entiers, les noix et les légumineuses.

Le magnésium :

- les produits céréaliers complets, les légumineuses, le chocolat noir et les légumes vert foncé.

Le phosphore :

- les aliments riches en protéines (les viandes, les volailles, les poissons et les produits laitiers).

(Attention au phosphore contenu dans les boissons gazeuses de type cola : une consommation trop grande de ce type de phosphore peut avoir un effet contraire sur les os, c'est-à-dire de créer une carence en calcium).

L'ajout de gingembre et de curcuma à la diète sera aussi bénéfique puisque ces épices ont des propriétés anti-inflammatoires ainsi que des propriétés stimulantes pour la circulation. Les antioxydants sont aussi très importants. Ils se retrouvent dans les fruits et les légumes colorés.

Exercice physique

Il faut pratiquer des exercices doux à modérés et sur une base régulière afin de garder une certaine fluidité et flexibilité des articulations. Par le biais de la natation, du yoga ou du tai-chi, le fait de garder ses articulations en mouvement retardera la progression des problèmes arthritiques.

Conseils de base

Pour éviter d'endommager davantage les cartilages, conserver un poids santé, éviter de soulever de lourdes charges et éviter les mouvements répétitifs.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon