

# Douleurs articulaires

## Symptômes

- Douleur inhabituelle à une articulation
- Raideur
- Articulation moins mobile

La douleur articulaire est souvent causée par de l'arthrose, une usure progressive des articulation ou l'arthrite rhumatoïde, une atteinte immunitaire aux articulations (dans ces cas, voir les fiches correspondantes pour des recommandations plus spécifiques). Dans d'autres cas, la douleur articulaire peut être passagère, due à une sollicitation inhabituelle de l'articulation ou à un effort particulier, par exemple après une activité sportive intense à laquelle le corps n'est pas habitué ou un long avant-midi de jardinage.

## Produits recommandés



### Arthri flex crème

La crème Arthri flex a une action analgésique rapide qui calme la douleur aux articulations. C'est un produit idéal pour les douleurs passagères.

[pour en savoir plus >](#)



### Inflamed

Inflamed renferme des plantes aux propriétés anti-inflammatoires qui commencent à agir rapidement pour réduire les douleurs et l'inflammation articulaires.

[pour en savoir plus >](#)



## Les produits de Glucosamine

La glucosamine est efficace pour soulager les douleurs articulaires chroniques causées par l'arthrose ou l'usure du cartilage. La glucosamine a l'avantage de s'attaquer à la cause des douleurs en aidant à réparer et à protéger les cartilages.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG  
Adrien Gagnon

# Douleurs articulaires

# Conseils santé

## Alimentation

Il faut favoriser les aliments riches en oméga-3 au détriment de ceux riches en oméga-6 : voilà déjà une approche qui aura un impact favorable sur la réduction des douleurs articulaires. En effet, les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire tandis que les oméga-6 (surtout si consommés en trop grande quantité) peuvent induire l'inflammation. Donc, tous les gras « trans » ainsi que les gras saturés ont avantage à être retirés de la diète. Les poissons, les fruits, les légumes frais et les huiles végétales de première pression à froid (plus spécifiquement celles d'olive, de lin, de canola ou de chanvre) sont à privilégier.

## Hydratation

Une bonne hydratation permet une meilleure élimination des déchets organiques qui peuvent s'accumuler dans les articulations. Une femme devrait boire au moins 2 litres d'eau par jour tandis qu'un homme devrait en boire au moins 3.

## Exercice physique

Lorsque les tensions musculaires sont trop grandes, les douleurs articulaires peuvent être amplifiées. Des exercices très doux comprenant des étirements aident à diminuer la douleur en plus de permettre une meilleure oxygénation des tissus. De plus, le fait de pratiquer des exercices régulièrement favorise une meilleure circulation sanguine et accroît l'apport des nutriments vers l'articulation en cause. Il faut simplement choisir des exercices qui n'augmentent pas le stress ou les tensions au niveau des articulations.

## Repos

Le repos est primordial afin de bien récupérer. Par contre, il doit y avoir un équilibre entre le repos et l'exercice. Cet équilibre permet une guérison beaucoup plus rapide des articulations.

## Conseils de base

Pour ne pas endommager davantage les articulations douloureuses, évitez de les solliciter trop durement. Faites quelques exercices de flexion avec l'articulation douloureuse mais sans lui imposer de charge à supporter ou de poids à soulever. Prenez le temps de bien réchauffer muscles et articulations avant d'entreprendre une activité physique. Étirez bien l'articulation et les muscles avoisinants après l'activité.

Bien que demander un gros effort à l'articulation douloureuse ne soit pas une bonne idée, il faut quand même la bouger pour aider à la réparation et pour retrouver son bon fonctionnement sans perte de mobilité à long terme.



Solutions Santé Efficaces

AG  
Adrien Gagnon