



MA SANTÉ Prévention

SOULAGER L'ARTHROSE Vive les compléments !

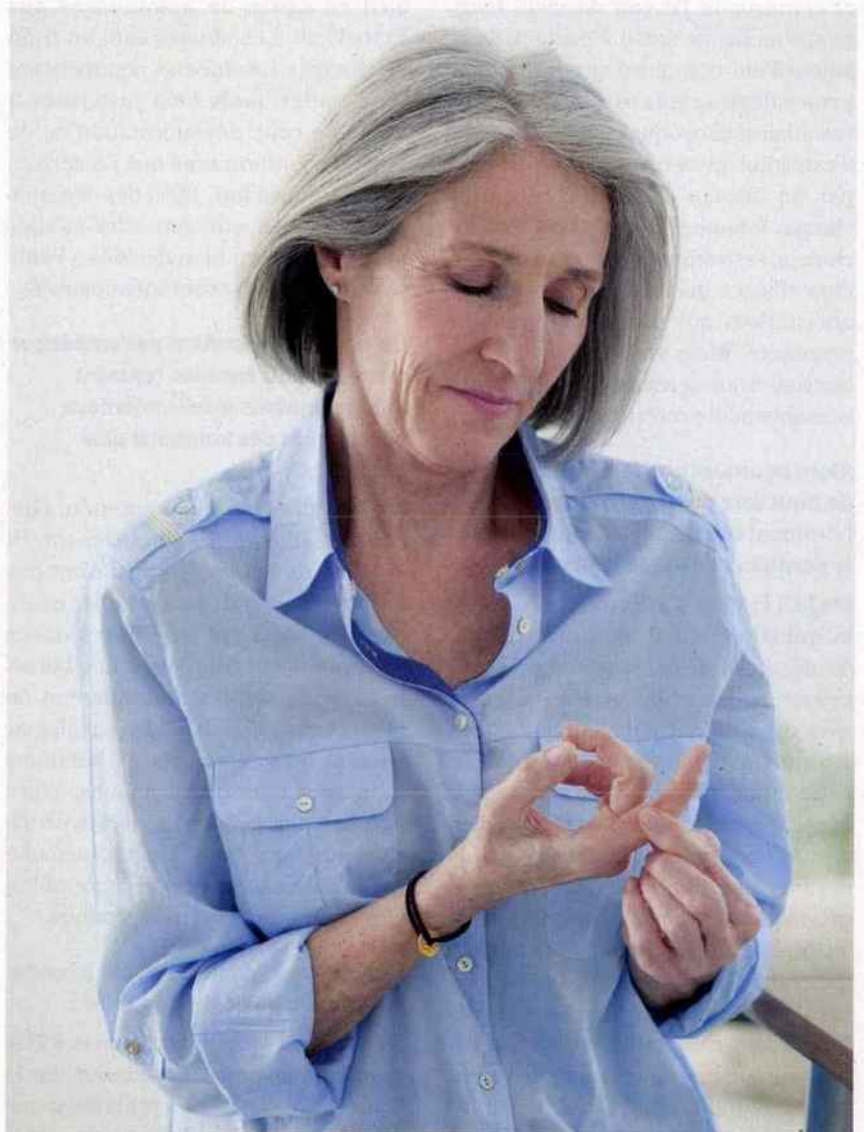
Au moment de la ménopause, l'interruption de la synthèse des œstrogènes qui interviennent pendant la croissance dans la synthèse des cellules du cartilage, peut favoriser l'installation de l'arthrose. Pour la prévenir mais aussi la soulager, misez sur les compléments alimentaires.

LES TRAITEMENTS USUELS

L'arthrose ne bénéficie actuellement que de traitements contre la douleur. Des injections d'acide hyaluronique utilisées pour l'articulation du genou améliorent la viscosité et l'élasticité du liquide synovial qui joue un rôle fondamental par ses propriétés de lubrifiant et d'amortisseur des chocs. En cas de destruction osseuse, seule la chirurgie est proposée. Selon le type d'articulation, la pose de prothèses ou l'ostéosynthèse dynamique peut être envisagée. Elle permet de protéger le disque sans le bloquer et de garder une certaine amplitude de mouvement.

UNE ALIMENTATION À IG BAS

Les résultats d'une nouvelle étude très sérieuse montrent que les



femmes qui ont une alimentation à index glycémique élevé ont plus de risque de présenter une arthrose du genou accompagnée de douleurs. Les chercheurs n'ont pas trouvé la

même association chez les hommes. De la même façon, une alimentation à index glycémique élevé semble favoriser les douleurs au genou même sans présence d'arthrose. Conclusion, pour



PRESCRIPTION +

La prescription de chondroïtine et de glucosamine renforcent le cartilage.

prévenir l'arthrose, oubliez les sucres rapides et privilégiez une alimentation à index glycémique bas !

L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION

La prévention prend ainsi toute son importance et plus particulièrement chez les femmes qui sont plus touchées, vraisemblablement du fait de l'interruption de la synthèse des œstrogènes en période de ménopause. Celles qui, à la ménopause, ne souhaitent pas prendre de TMS à base d'estradiol ont tout intérêt à pratiquer des séances régulières d'ostéopathie mais aussi de miser en parallèle sur des compléments alimentaires dédiés.

5 SOLUTIONS EFFICACES

FORMULE 4-EN-1

Les études scientifiques réalisées sur la glucosamine, la vitamine C, le collagène et le boswellia ont permis de mettre en lumière les nombreux bienfaits de ces 4 actifs dans la prise en charge des troubles articulaires. Ils sont désormais réunis dans une seule et même formule unique nommée *Artilège* (56,90 €, Olliscience).



COLLAGÈNE AU TOP

Colprodur (laboratoire Protein SA à Bordeaux) est un tout nouveau



complément alimentaire à base de collagène qui aide à soulager efficacement l'arthrose, l'ostéoporose, le vieillissement cutané, les lésions ligamentaires et musculo-tendineuses. On l'adopte illico !



POUR LES GENOUX

Pour la première fois, la capsaïcine apparaît parmi les recommandations de la Société Française de Rhumatologie pour le traitement de l'arthrose du genou. Ces recommandations, présentées lors du congrès Français de Rhumatologie, traduisent la reconnaissance de thérapeutiques naturelles dans le traitement des douleurs articulaires, et notamment dans l'arthrose du genou qui touche près de 2,3 millions de personnes en France.

SPECIAL ARTICULATIONS

Les articulations peuvent être mises à mal par une pratique sportive régulière, pouvant impacter la préparation et la progression des sportifs, surtout après 50 ans. *Stimium® Articulations* aide à regagner en souplesse et en mobilité grâce à sa formule unique (16,90€ en pharmacies).



LA BONNE DOSE DE PLANTES

Afin de lutter contre les douleurs dues à l'arthrose, *Phytoquant* propose une cure du complément

alimentaire 1005 naturel *QuantaVie+*. Grâce à sa technologie qui lui permet d'obtenir des extraits liquides concentrés 4 kg de plantes pour 1 kg d'extraits secs, *Phytoquant* a réussi à combiner et délivrer les doses efficaces quotidiennes de ces éléments dans un seul petit sachet liquide de 10 g (49 € pour un mois de cure en pharmacie). ■ M.V.



MAIS AUSSI !

Des jambes plus légères

Le *Power Stepper* est un dispositif médical de classe II qui convient aux personnes souffrant de mauvaise circulation



sanguine, de faiblesse musculaire, de diabète ou d'arthrose. Son action électrique (EMS) envoie des impulsions électriques au niveau des pieds et des mollets pour décontracter les muscles. Idéal pour stimuler votre circulation sanguine et augmenter l'oxygénation musculaire. Grâce à cette action les jambes deviennent plus légères et moins douloureuses (Stimulateur circulatoire *Power Stepper* de *Terraillon*, 249,99 €).

La clinique de l'arthrose à Paris

La *Clinique de l'Arthrose*, Centre des Os et des Articulations de Paris, est un établissement spécialisé dans la prévention et le traitement médical de l'arthrose, la chirurgie de l'arthrose, la kinésithérapie et l'ostéopathie, la nutrition, le traitement de la douleur et toutes les pathologies du sport. Elle a été fondée par des spécialistes des pathologies ostéo-articulaires d'origine sportive, traumatique et dégénérative (*clinique-arthrose.fr*).

