

*Mon genou me dit que le temps va changer...
Mon épaule se bloque... c'est signe de mauvais temps !
Il va bientôt pleuvoir...ma hanche est raide.... !
Avec le temps qu'il fait...j'ai pas trop envie de bouger...*

Ne laissez pas les douleurs vous servir de baromètre !

Nous voulons profiter de notre potentiel physique au maximum.

Nous ne voulons pas d'entraves à notre liberté de mouvement mais une raideur au niveau d'une articulation ou une gêne à la pratique de certains sports, suscitent en nous la question de savoir où sont passées notre aisance d'antan, quel stress, quelle fatigue est à l'origine de ce manque de souplesse passager ?

Pour tenter de comprendre...petit rappel...

Dans une articulation, deux extrémités osseuses se « frottent » et c'est à cet endroit que **le cartilage sert de barrière protectrice et d'amortisseur**. En effet, c'est un tissu ferme mais élastique, qui sert à maintenir l'articulation en bon état. Quand ce tissu s'use et perd sa capacité à se régénérer normalement et se dégrade, cela peut conduire à limiter l'ampleur et la facilité de nos mouvements, particulièrement au niveau des articulations qui supportent le poids de la tête, au niveau du cou, ou une grande partie du poids du corps au niveau des genoux, des hanches ou des pieds.

Pour limiter les désagréments qui menacent le squelette, il est possible d'agir sur la matrice articulaire. Il est aussi nécessaire d'adopter **une bonne hygiène de vie** associée à la **surveillance du poids de forme**, d'aider notre organisme à maintenir un **équilibre acido-basique** satisfaisant et de maintenir une **activité physique adaptée**.

En effet, l'une des causes des difficultés au niveau des articulations, qu'elle soit subite et vive ou qu'elle soit ancienne et sourde, résiderait dans un excès **d'acidité interne**. Les déchets organiques acides entraîneraient une déminéralisation progressive des os et des articulations.

Notre alimentation « occidentale », riche en protéines et oublieuse des fruits et des légumes génèrent lors de la digestion une quantité importante d'acides que notre corps doit équilibrer. L'équilibre acido-basique peut-être alors dépendant des substances minérales alcalines présentes dans les réserves que sont les os, les cartilages, les dents. En ayant à puiser dans ces réserves de façon excessive le corps peut être sujet à une déminéralisation progressive.

SOYEZ ACTIFS !

Pratiquez une activité sportive adaptée et régulière si votre forme le permet et, sinon bougez gentiment dès que ça va mieux. Tous les exercices, si doux soient-ils, sont bénéfiques car ils mettent votre corps en mouvement, sollicitent vos muscles qui restent ainsi efficaces pour soutenir ou aider vos articulations à se « dérouiller » ! Adoptez une bonne posture pour travailler ; ne pas rester immobile trop longtemps ; modérez vos efforts et ne portez pas de poids trop lourds ; efforcez-vous de récupérer !

En intégrant à ces mesures « d'hygiène de vie personnelle », certaines plantes ou certains compléments alimentaires, vous soutiendrez efficacement cette démarche active pour garder des articulations « propres » et résistantes, essentielles à l'harmonie articulaire.

Et même, pourquoi ne pas les entreprendre avant l'apparition des signes douloureux ou avant d'avoir l'obligation de recourir à des traitements médicaux plus ou moins bien tolérés.