



**santé**  
**longévité**.com



**santé**  
**longévité**.com

## Menu

- [Beauté & minceur](#)
- [Douleurs articulaires](#)
- [Santé](#)
- [Tonus](#)
- Featured entry
- 

**Nouvel espoir pour les personnes souffrant de douleurs articulaires !**



1.



1.

## Une révolution sans précédent pour soulager les douleurs articulaires

En juin 2014, un basculement dans le traitement des douleurs articulaires s'est produit suite à l'étude « The Moves ».

Au total, 606 patients souffrant de douleurs articulaires aiguës ont été suivis pendant 6 mois au sein de 42 centres médicaux en France, en Allemagne, en Pologne et en Espagne.

Les résultats de cette étude ont été présentés en juin 2014 lors du Congrès européen annuel de rhumatologie. Ils indiquent que les effets conjugués de la chondroïtine et de la glucosamine, des substances naturellement présentes dans votre corps, sont comparables à ceux obtenus avec des anti-inflammatoires.

Cette étude a ouvert les yeux de beaucoup de professionnels de santé. Pourtant, ces résultats n'étaient pas totalement nouveaux. D'autres recherches avaient déjà montré l'intérêt d'une supplémentation en glucosamine et chondroïtine.

Deux études cliniques sur des personnes souffrant de douleurs articulaires du genou ont montré que la prise quotidienne de 1 500 mg de sulfate de glucosamine pendant trois ans permet de bloquer la progression des douleurs.

Dans une autre étude contrôlée en double aveugle menée auprès de 120 personnes, l'utilisation de sulfate de chondroïtine pendant un an a permis de réduire les souffrances des patients et de stopper la destruction du cartilage.

## Comment agissent ces nutriments contre les douleurs articulaires

La glucosamine et la chondroïtine ont la particularité d'être présentes naturellement dans votre corps.

La glucosamine est un acide aminé fabriqué naturellement par votre organisme. Quant à la chondroïtine, il s'agit d'un composant essentiel de votre cartilage.

Ces nutriments agissent de manière bien différente des médicaments antidouleurs car ils ont la capacité unique de pénétrer dans le liquide synovial.

Le liquide synovial est une substance transparente et légèrement jaunâtre qui baigne vos articulations. Il assure la lubrification de vos articulations et nourrit votre cartilage.

Pour remplir correctement ses fonctions, votre liquide synovial a besoin de grandes quantités de glucosamine et de chondroïtine.

Le problème est que la teneur de votre liquide synovial en glucosamine et chondroïtine diminue avec l'âge. Ce phénomène explique pourquoi votre cartilage peut se durcir, se craqueler et provoquer des douleurs.

Pour compenser ce déficit, les spécialistes recommandent de prendre un complément alimentaire qui contient ces actifs naturels. Toutes les études réalisées sur le sujet montrent que ce geste simple peut faire une grande différence pour :

- réduire significativement et durablement vos douleurs articulaires ;
- réparer les dommages causés par le vieillissement des articulations et reconstruire votre cartilage ;
- restaurer la flexibilité et la mobilité de vos articulations.

## Le MSM réduit jusqu'à 82% les douleurs articulaires

L'action de la glucosamine et de la chondroïtine peut être renforcée par du méthyl-sulfonyl-méthane (MSM), un actif naturel présent en quantités infimes dans certains aliments (œuf, lait, oignon) et qui renforce votre production spontanée de sulfate de chondroïtine, de sulfate de glucosamine et d'acide hyaluronique, les substances qui donnent leur élasticité aux articulations.

Grâce au soufre qu'il renferme, le MSM contribue à maintenir en bon état les tissus conjonctifs (tendons, derme profond, collagène, cartilage, etc.). Dans une étude en double aveugle, l'utilisation du MSM a montré une réduction de 82% de la douleur chez les patients arthrosiques après

6 semaines.

## Glucosamine, chondroïtine et MSM agissent en synergie

Plusieurs études cliniques démontrent que les résultats obtenus par l'association de glucosamine, de chondroïtine et de MSM sont meilleurs que lorsque chaque produit est pris séparément.

C'est ce que démontre l'étude « The Moves » sur l'association de la glucosamine et de la chondroïtine. Ceci est également confirmé par Jacqueline Lagacé, spécialiste québecoise d'immunologie et ancienne directrice d'un laboratoire de recherche à la faculté de médecine de l'université de Montréal : « On estime que la prise de ces deux produits améliore l'état des arthrosiques dans environ 80% des cas ».

Selon les résultats d'une étude publiée en 2009, une amélioration significative de la mobilité des articulations a été observée chez les participants ayant ingéré une combinaison de glucosamine et de MSM. Bien que chacun de ces produits soit associé au soulagement des douleurs causées par les douleurs articulaires, c'est la combinaison des trois qui agit le mieux.

## L'harpagophytum est un puissant anti-inflammatoire naturel

Des études scientifiques ont montré que cette plante originaire d'Afrique a une action anti-inflammatoire naturelle. Une étude publiée en 2003 montre une forte réduction de la douleur et des symptômes des douleurs articulaires chez 75 patients traités avec de l'harpagophytum. La douleur régresse de 25 à 45% alors que la mobilité augmente d'autant. De plus, comme les oméga-3, elle inhibe les enzymes qui digèrent le cartilage.

D'autres études ont également montré que l'harpagophytum est au moins aussi efficace que les Coxib (Vioxx), mais avec bien moins d'effets indésirables. Ces produits ont en effet été rapidement retirés du marché après que les autorités de santé ont découvert qu'ils provoquaient des problèmes cardiaques.

- [Beauté & minceur](#)
- [Douleurs articulaires](#)
- [Santé](#)
- [Tonus](#)
- [Mentions Légales](#)

  2017 Sant long vit .com

[Back to Top](#)