

Arthrose et usure articulaire

**Enfin une approche naturelle
à l'efficacité scientifiquement démontrée ...**

**La synergie
efficace
pour entretenir,
protéger,
régénérer
les tissus
articulaires**

Souvent considérés comme banals, les problèmes articulaires sont toujours douloureux et souvent handicapants : quand on a du mal à marcher ou à faire certains mouvements, on le fait de moins en moins et cette perte de mobilité gâche progressivement la vie.

**Qui n'a souffert un jour ou l'autre d'un lumbago
ou d'une épaule douloureuse ?
Qui ne se sent « rouillé » en se levant le matin ?
Qui ne voit ses doigts se déformer avec l'âge ?**

C'est une triste réalité. Avec l'âge, nos articulations deviennent de plus en plus raides tandis que nos os se fragilisent.

Ce «mal du siècle» qui nous menace tous

- Le mal de dos touche près de 7 Français sur 10.
- Les cas de mal au dos ont **triplé depuis 10 ans**.
- Le mal de dos est le **plus fréquent à 40 ans**.
- C'est la **première cause d'invalidité** chez les moins de 40 ans.
- L'**arthrose atteint 85 %** des plus de 70 ans.
- L'**arthrose du cou** concerne plus de 50 % des femmes de plus de 40 ans.
- L'**arthrose des membres** non liée à un défaut anatomique handicape plus de 4 millions de Français.
- **Arthrose des doigts** : 45 % des cas.
Plus de 50 % des femmes après 50 ans.
- **Arthrose du genou** : 40 % des cas.
- **Arthrose de la hanche** : 10 % des cas.
- La fréquence de l'**arthrose augmente avec l'âge**.
- Les **douleurs** se manifestent chez des gens de plus en plus jeunes.
- L'**arthrite touche 0,5 % des Français**, soit 300 000 personnes
- Les **troubles du squelette** augmentent de 20 % par an
- Une **étude récente** de l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail souligne que les troubles du squelette représentent 70 % des maladies professionnelles et progressent de 20 % par an.

Ces maladies du squelette sont particulièrement invalidantes. Le moindre ennui mécanique, ne serait-ce qu'à un coude ou un genou, nous empoisonne l'existence... et coûte fort cher à nous-même et à la société ! D'autant que les médicaments anti-inflammatoires ont tous de graves effets secondaires

C'est pourquoi la rhumatologie est l'un des domaines les plus actifs de la recherche. La connaissance a beaucoup progressé grâce à l'évolution des techniques, à la compréhension des mécanismes du vieillissement et à l'observation directe des os et des articulations. La médecine sait désormais pourquoi et comment les articulations perdent leur souplesse et deviennent douloureuses.

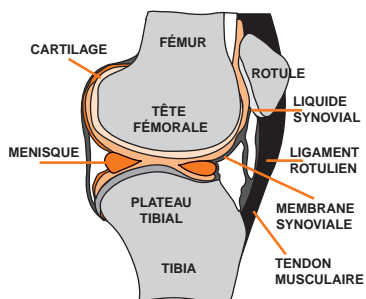
La science a découvert les actifs naturels nécessaires pour protéger et même régénérer les articulations.

**Une solution parfaitement sûre,
totalement efficace
et sans aucun danger existe.**

***Vous faites partie
des privilégiés qui vont
pouvoir en bénéficier ...***

POURQUOI LES ARTICULATIONS DEVIENNENT-ELLES RAIDES ET DOULOUREUSES ?

Parce qu'avec l'âge, le cartilage se détruit progressivement...



Une articulation se compose de plusieurs éléments :

- **Deux surfaces de contact formées de cartilage**, normalement souple et élastique, qui sert d'amortisseur et de joint de glissement.
- **Une enveloppe** qui sécrète un liquide destiné à lubrifier et nourrir l'articulation : le liquide synovial.
- **Des ligaments** qui retiennent ensemble les deux parties de l'articulation.

Comment se déclenche la cascade inflammatoire ?

Dans une articulation normale, il n'y a pratiquement aucune friction des surfaces. Mais, avec le temps ou à force de mauvais mouvements, le cartilage change de consistance, absorbant moins bien les chocs. Puis il se fissure, s'érode, s'amincit et peut même finir par disparaître complètement.

En se désagrégant, le cartilage forme des débris qui sont libérés dans l'articulation. Normalement ces débris doivent être digérés par des cellules «éboueuses», les macrophages. Mais si les macrophages sont débordés, ils sécrètent des substances inflammatoires pour appeler à la rescousse d'autres cellules immunitaires. Ainsi se produit une réaction en cascade qui augmente l'inflammation.

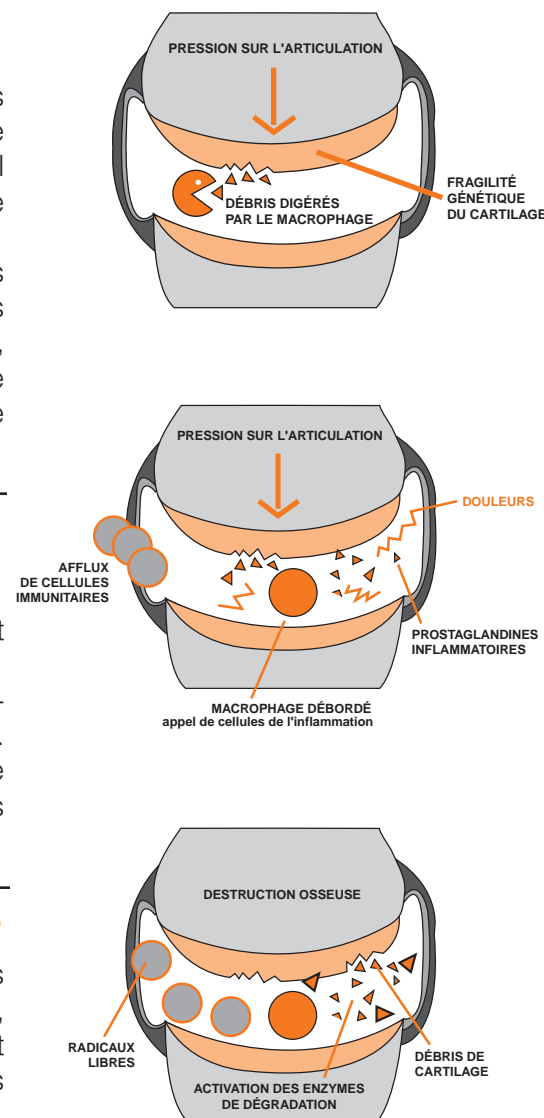
Comment l'articulation est progressivement détruite ?

Ces substances inflammatoires activent la fabrication d'enzymes qui vont dégrader encore plus le cartilage.

D'autre part, l'os est détruit sur les zones où l'articulation est la plus sollicitée. Ce sont des zones déminéralisées par des cellules mangeuses d'os. D'autres cellules tentent alors de construire de l'os, mais sur les bords de l'articulation : ce sont les fameux « becs de perroquet » que l'on voit sur les radios.

Pourquoi la destruction s'accélère avec l'âge ?

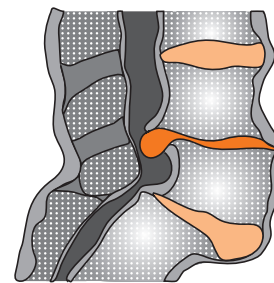
L'âge perturbe l'assimilation du calcium. Au lieu de se fixer à l'intérieur des os, il se fixe sur le rebord des articulations. Les os deviennent plus fragiles, tandis que les articulations deviennent de plus en plus douloureuses et raides. Le phénomène est aggravé par la production de radicaux libres qui altère les tissus et provoque leur vieillissement.



Chaque jour, vos vertèbres se tassent sous l'effet de votre poids

En position assise, la pression est de 10 kg/cm² pour une personne de poids normal. Debout, elle est moindre.

En position allongée, elle diminue encore (seulement 4 kg/cm²).



Arthrose vertébrale et hernie discale : il faut protéger les disques

La hernie discale est un problème héréditaire qui entraîne une fragilité du disque intervertébral.

Entre 2 vertèbres se trouve un disque intervertébral rempli d'eau qui joue le rôle d'amortisseur. L'arthrose vertébrale commence au niveau du disque qui perd une partie de son eau, devient moins élastique et se fissure. Il peut former une protubérance, la fameuse « hernie discale » qui appuie sur le nerf sciatique, provoquant cette douleur caractéristique de la fesse au talon.

Parce que le disque se déforme plus facilement, les ligaments qui l'entourent sont mis davantage sous tension, leurs points d'insertion sur les vertèbres s'ossifient et forment des ostéophytes.

C'est l'arthrose : la colonne vertébrale devient de plus en plus raide.

On a récemment montré que le disque intervertébral, que l'on pensait inerte, est capable de sécréter des substances inflammatoires, ce qui place l'inflammation en première ligne dans le lumbago.

Pourquoi les traitements classiques vous ont déçu

La kinésithérapie aide à maintenir la mobilité des articulations et à renforcer les muscles. Elle apporte un certain confort et peut retarder la destruction, mais elle est insuffisante pour l'enrayer.

Les anti-douleurs masquent artificiellement la douleur. Cela vous permet de continuer à utiliser votre articulation, mais c'est un piège. La douleur est un signal d'alarme. Si vous l'ignorez parce que vous prenez des anti-douleurs, vos articulations vont inéluctablement se détériorer de plus en plus.

Les anti-inflammatoires chimiques ont des effets secondaires reconnus : troubles digestifs pour les cachets; nécrose des tendons en cas d'infiltrations répétées.

La chirurgie est une solution de dernier recours. Le chirurgien découpe la hernie discale ou remplace l'articulation usée par une prothèse. Ces opérations sont extrêmement lourdes. De plus, comme la prothèse ne tiendra qu'une quinzaine d'années, elle ne doit pas être posée trop tôt car il faudra recommencer avant la fin de vie. Et plus l'âge avance, plus une opération et une anesthésie comportent de risques.



SI VOUS NE FAITES RIEN, LA SITUATION NE PEUT QUE S'AGGRAVER

Le gonflement et la douleur vont se propager à plusieurs articulations. Vos mouvements vont devenir plus pénibles et vos articulations s'abîmeront.

Avec le temps, la douleur peut diminuer. Mais attention : cela ne signifie pas que vous allez mieux. C'est seulement parce qu'il ne reste plus du tout de cartilage. L'articulation se « fixe », les mouvements sont de plus en plus limités.

Vous devez absolument vous soigner au plus tôt si vous ne voulez pas finir handicapé, avec des jambes ou des mains si enflées, si douloureuses ou si « pétrifiées » que vous ne pourrez même plus les utiliser...

Vous devez protéger vos articulations en évitant de les forcer, mais il faut aussi les régénérer et diminuer l'inflammation de manière naturelle

Pour combattre efficacement l'arthrose, il faut donc

- Nourrir et protéger le cartilage
- Enrayer la cascade de l'inflammation
- Freiner le vieillissement

C'est tout le génie de cette nouvelle cure 100 % naturelle



RECONSTRUIRE VOS CARTILAGES ?

C'EST ENFIN POSSIBLE !

Les cartilages usés peuvent se reconstituer si on leur apporte 2 nutriments spécifiques : le sulfate de glucosamine et la chondroïtine.

La Glucosamine est aussi un précurseur de l'acide hyaluronique, une substance hydratante nécessaire à l'élasticité des cartilages, et un composant essentiel du liquide synovial qui lubrifie les articulations. Mais en vieillissant, le corps humain fabrique moins de Glucosamine. Aussi certains biologistes se sont demandé si un apport de Glucosamine pouvait empêcher les problèmes articulaires...

L'efficacité de la Glucosamine est étudiée depuis les années 60

De nombreuses études ont montré que la Glucosamine joue un rôle plus profond encore. Non seulement elle aide l'organisme à réparer le cartilage endommagé et elle améliore l'élasticité, mais elle diminue l'inconfort d'une manière complètement différente des anti-inflammatoires. Son utilisation ne comporte strictement aucun risque, au contraire. Non contente de renforcer vos articulations, de les soulager et de restaurer leur mobilité, la Glucosamine vous donnera en prime une peau plus souple et mieux hydratée !

Plus efficace, plus durable et sans effets secondaires !

Quatre études en double aveugle ont évalué le sulfate de glucosamine contre le plus utilisé des AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien), l'ibuprofène, pendant 8 semaines sur 670 patients arthrosiques.^{1,2,3,4} L'effet du Sulfate de Glucosamine sur la douleur et l'œdème perdure même 2 semaines après l'arrêt du traitement, alors que celui de la molécule chimique régresse.

Avec 78 % de bons résultats, le sulfate de glucosamine est officiellement reconnu comme un traitement efficace de l'arthrose⁵

Une étude effectuée pendant 3 ans auprès de 212 patients souffrant d'arthrose vient d'être saluée comme la première recherche d'envergure prouvant rigoureusement qu'un supplément de Sulfate de Glucosamine

empêche la détérioration du cartilage. Cette recherche dirigée à l'Université de Liège a montré qu'au bout de 3 ans seulement de supplémentation, 78 % des patients arthrosiques ne présentaient pas de détérioration de l'articulation du genou. Les symptômes de douleur et de raideur et le fonctionnement de l'articulation se sont améliorés au cours de la période. La Fondation Américaine de l'Arthrite a donc estimé que «le sulfate de glucosamine peut être considéré comme un traitement valable».

La Chondroïtine freine la destruction et la raideur des articulations

Un autre composant naturel du cartilage, la Chondroïtine, joue un rôle complémentaire de la Glucosamine sur la protection des articulations. Le Sulfate de Chondroïtine favorise la synthèse des protéines, améliore l'hydratation et s'oppose à la perte de souplesse des tissus articulaires. De plus, il permet un soulagement comparable à celui de l'aspirine et exerce une activité anti-oxydante en réduisant les dommages provoqués par les radicaux libres.

Une efficacité bien démontrée

- Amélioration de la mobilité
- Réduction du gonflement
- Diminution de l'inconfort

effet démontré par 4 études contre placebo, portant sur 392 patients pendant 3 à 12 mois^{6,7,8,9}

- Diminution des atteintes visibles en radiologie : effet testé sur 269 patients pendant 1 à 3 ans.¹⁰
- Diminution de la consommation d'anti-inflammatoires chimiques : au bout de 3 mois, elle était réduite de moitié.¹¹
- Aucun effet secondaire n'est apparu avec l'association d'AINS et de Chondroïtine. Celle-ci inhiberait donc les effets secondaires de la molécule chimique.

Le Cuivre

anti-oxydant et anti-inflamatoire

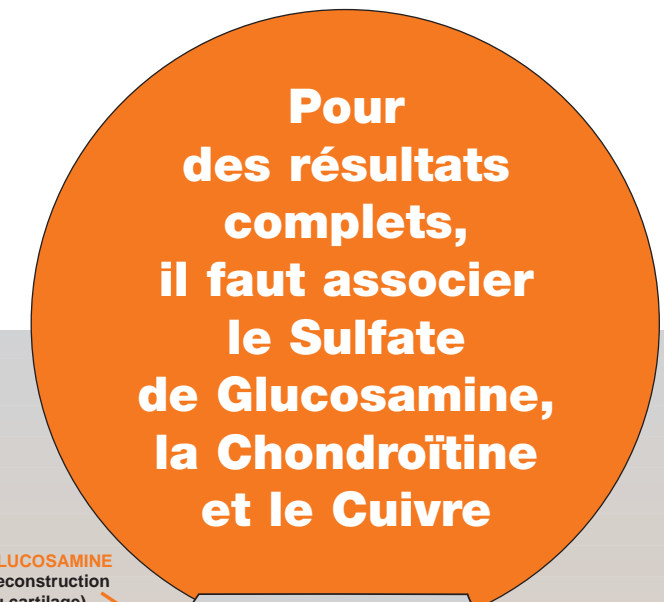
Depuis longtemps, on a observé que le cuivre soulage les rhumatismes : c'est le fameux bracelet de cuivre que nous avons tous essayé... Mais c'est récemment qu'on a trouvé l'explication scientifique de ce phénomène. En fait, le cuivre joue deux rôles très importants :

- Il participe en première ligne à la lutte de l'organisme contre les radicaux libres, en les inactivant.

Or, les radicaux libres sont produits en grande quantité dans l'inflammation articulaire :

Ils détruisent les cellules et accélèrent l'usure.

• Il freine la synthèse des prostaglandines, ces substances qui sont fabriquées par le cartilage et le disque intervertébral abîmés, et qui déclenchent la réaction inflammatoire.



Les études scientifiques les plus récentes (mars 2000¹³ et octobre 2001¹⁴) ont montré que l'effet le plus efficace est obtenu en associant le sulfate de Glucosamine et le sulfate de Chondroïtine.

En leur associant du Cuivre, on obtient une amélioration du confort, de la solidité et de la mobilité de l'articulation. Et ceci, sans le moindre risque d'effet indésirable, bien au contraire puisque cette cure va permettre un véritable rajeunissement des articulations, des os et même des muscles et de la peau.

¹Vaz AL. Double blind critical evaluation of relative efficacy of ibuprofen and glucosamine sulfate in the management of osteoarthritis of the knee in out-patients. Curr Med Res Opin. 8 (3) : 145-149 ; 1982
²Noack W, Fischer M, Foster KK : Glucosamine sulfate in osteoarthritis of the knee. Osteoarthritis ans cartilage. 2(1) : 61-69 ; 1994
³Müller-Fassbender H, Back GK, Haase W. Glucosamine sulfate compared to ibuprofen in osteoarthritis of the knee. Osteoarthritis ans cartilage. 2(1) : 61-69 ; 1994
⁴Qiu XG, Gao NS, Giacobelli G, Rovati L, Setnikar I : Efficacy and safety of glucosamine sulfate versus ibuprofen in patients with knee osteoarthritis. Arnsheim-Forch/Drug Res. 48(5) : 469-474 ; 1998
⁵Jean Yves Reginster, Rita Deroisy, Lucio C Rovati, et al. Long-term effects of glucosamine sulphate on osteoarthritis progression: a randomised, placebo-controlled clinical trial. Lancet 2001; 357: 251-56
⁶Fleish AM, Merim C, Imhoff A One year randomised, double blind placebo controlled study with oral sulfate of chondroitin in patients with knee osteoarthritis. Osteoarthritis and cartilage. 5(1) : 70, 1997
⁷Bourgeois P et al. Efficacy and tolerability of chondroitin sulfate ... Osteoarthritis and cartilage. 6(suppl) : 25-30, 1998
⁸Bucci et al. Efficacy and tolerability of chondroitin sulfate as a symptomatic slow acting drug for osteoarthritis. Osteoarthritis and cartilage. 6(suppl) : 25-30, 1998
⁹Mazieres et al. Chondroitin sulfate in osteoarthritis of the knee : a prospective, double blind, placebo controlled multicenter clinical study. J. Rheumatol 2001 Jan, 28(1) : 173-81
¹⁰Controzier TH. Les traitements anti-arthrosiques : efficacité et tolérance des chondroïtines sulfatées. Press Med 27(36) : 1862-1865 ; 1998
¹¹Alekseeva Li et al. Structum (chondroitin sulfate) a new agent for the treatment of osteoarthritis. Ter Arkh 71 (5) : 51-53 ; 1999
¹³McAlindon TE et al. Glucosamin and chondroitin for treatment of osteoarthritis : a systematic quality assessment and meta-analysis. JAMA 283(11) : 1469-1475 ; march 15, 2000
¹⁴Hochberg et al. Pharmacological therapy of osteoarthritis . Best Practical Res Clin Rheumatol. 15(4) : 583-93 ; Oct 2001

C'est d'abord la Glucosamine qui a été découverte et utilisée avec d'excellents résultats.

Récemment, on s'est aperçu que son association avec un autre nutriment naturel, la Chondroïtine, apportait une efficacité sans précédent.

Une efficacité inespérée...

La Glucosamine et la Chondroïtine sont deux nutriments naturels qui agissent en équipe : ce que l'un ne parvient pas à corriger, l'autre y réussit.

Tandis que la Glucosamine stimule le cartilage, hydrate l'articulation et diminue l'inconfort, la Chondroïtine freine la destruction, améliore la nutrition de l'articulation et la protège.

L'utilisation associée de la Glucosamine et de la Chondroïtine pourrait bien être la seule réponse efficace pour les millions de personnes qui souffrent d'arthrose ou d'arthrite.

La Glucosamine stimule le cartilage améliore l'élasticité et combat l'inconfort

Dans l'organisme, la Glucosamine joue un rôle essentiel : elle active la production du tissu conjonctif. Or, le cartilage et les tendons sont entièrement faits de tissu conjonctif.

Le silicium est-il vraiment notre grand protecteur ?

Cet oligo-élément indispensable à notre organisme est réputé posséder toutes les vertus : restaurant les tissus vivants déstructurés, il protégerait notre souplesse, notre jeunesse et notre vitalité. Mais à condition d'être assimilable.

Ce dossier fait le point sur la réalité scientifique de son intérêt.

A quoi sert le silicium ?

Composant 27,7% de la croûte terrestre, le silicium est son principal élément. Dans notre corps, cet oligo-élément est présent un peu partout : l'organisme d'un adulte en contient normalement 7g. Nous le retrouvons dans la plupart des organes et des glandes (poumons, rate, foie...) et surtout dans le tissu conjonctif proprement dit, en particulier les cartilages, les os, la peau et les parois des vaisseaux sanguins.

Nous possédons un «capital silicium» qui joue un très grand nombre de rôles

Le silicium présent dans notre organisme permet la fixation du Calcium, potentialise l'action du Zinc et du Cuivre et il est vital pour la synthèse des fibres de collagène et d'élastine. Redoutablement précis, il réorganise les acides gras des cellules, mettant les radicaux libres en échec. En outre, il forme une sphère d'hydratation autour des cellules et sur la peau. Selon la synergie qu'il réalise avec les autres oligo-éléments, il exerce une action solidifiante (il stimule la fabrication de l'os et renforce le tonus des artères, des muscles, de la peau, des ongles et des cheveux) ou assouplissante (il améliore l'élasticité des articulations, des tendons, des fibres musculaires).



C'est donc un élément important de nos défenses naturelles.

Notre précieux «capital-silicium» s'amointrit avec l'âge de façon irréversible

Pour la solidité des os

La fonction la mieux documentée du silicium est son rôle dans la calcification des os. Tandis qu'une carence en silicium provoque la déformation du squelette, un apport alimentaire peut aider à maintenir la densité osseuse en facilitant la bonne fixation du calcium et des minéraux.

*"Le silicium a permis d'accroître la densité osseuse du fémur"
(Eisinger et Clairet, 1993,
Magnesium Research, 6:247-249)*

Le silicium permet à l'organisme de fabriquer son propre calcium. Des études menées par le Dr Randoin ont montré l'accélération de la réparation des fractures grâce à l'adjonction de silicium organique. Observation confirmée par le Pr Kervran : «Les fractures se réparent beaucoup plus vite par des extraits de silice organique que par l'administration de calcium». Plus récemment,

Carlise et Henry, ont observé qu'une concentration en silicium intervient systématiquement près des régions de calcification intensive (épiphyse, zone fracturaires).

Pour les articulations

C'est un élément constitutif du tissu conjonctif dont sont formés, entre autres, le cartilage, les tendons et les ligaments.

De nombreux kinésithérapeutes l'utilisent couramment car des applications quotidiennes soulagent les articulations et améliorent le confort.

Une étude menée sur 60 volontaires présentant des douleurs au coude a montré qu'un apport alimentaire de Silicium assimilable (*Exsilum*) associé à des massages quotidiens avec un gel au silicium a permis d'augmenter l'angle de plie de l'articulation et de diminuer les douleurs (*C.Roubier Study evaluation of the test article gel silicium /solution silicium of Medecine Beauty, protocol N° EL 1651, Luxembourg 12/2003*).

L'EXSILUM

UNE AVANCEE SCIENTIFIQUE QUI OUVRE D'EXTRAORDINAIRES HORIZONS

Des études médicales menées aux USA avec le plus grand sérieux ont démontré que seul un dérivé silicique stabilisé et assimilable parvient à franchir l'estomac et la barrière intestinale. Ce dérivé, c'est l'EXSILUM.

Une étude comparée de la diffusion de 3 formes de silicium (acide silicique stabilisé, silicate de choline et silicate de sodium) a montré que seule la forme acide silicique stabilisée (*Exsilum*) a pu diffuser au travers de l'estomac et du duodénum.

Quel silicium est-il sûr, autorisé et sans danger?

Jusqu'à présent, en raison de sa mauvaise assimilation, le silicium ordinaire était uniquement autorisé dans des gels de massage. Mais, grâce à la mise au point de l'EXSILUM, un laboratoire suisse a obtenu l'autorisation de distribuer un complément alimentaire à base de silicium (autorisation NUT 964/76). Une première mondiale qui ouvre d'extraordinaires horizons.

Des substances 100 % naturelles

Afin d'être parfaitement assimilés par l'organisme, la Glucosamine, la Chondroïtine et le Cuivre doivent être formulés sous forme de sulfate. Ainsi, ils iront directement nourrir vos cartilages et vos tendons pour leur rendre leur force et leur élasticité.

La meilleure source de Glucosamine et de Chondroïtine est la carapace de crustacés, car elle est facilement assimilée par l'organisme humain et ne comporte aucun risque.

Attention : ces produits ne doivent surtout pas être d'origine bovine !

LA CURE IDÉALE POUR RÉGÉNÉRER VOS ARTICULATIONS

-> Les deux premiers mois

14 soirs par mois en Lune Croissante

- 300 mg d'Exsylum
- 1500 mg de Glucosamine
- 1200 mg de Chondroïtine

Les autres jours, il suffit de prendre chaque matin : 750 mg de sulfate de Glucosamine

-> A partir du 3^e mois

14 jours par mois en Lune Croissante

- 750 mg de sulfate de Glucosamine
- 150 mg de sulfate de Chondroïtine
- 9,8 mg de sulfate de Cuivre

Les autres jours, 750 mg de sulfate de Glucosamine

-> **Chaque jour**, massez vos articulations avec un Gel contenant ces actifs.

Cette cure doit être suivie pendant au moins 6 mois pour être efficace, mais vous pouvez la répéter plusieurs fois, sans aucun risque, bien au contraire.

PARCE QUE C'EST UN PROBLEME DE VIEILLISSEMENT IL FAUT LUTTER PIED A PIED SANS RELÂCHE

Les rhumatismes, l'arthrose, la fragilité des os et des articulations sont les conséquences du vieillissement. Un processus contre lequel il faut se protéger et lutter chaque jour, sans relâche. Si vous le laissez faire, le vieillissement vous détruit...

Tout comme votre organisme a besoin d'oxygène, d'eau, de protéines, de glucides, d'acides gras, de vitamines et de sels minéraux, vos articulations et vos os ont besoin d'être nourris chaque jour.

Si vous voulez vraiment protéger vos os et vos articulations, et même réussir à les rajeunir, vous devez suivre cette cure en permanence.

C'est peut-être la décision la plus importante de votre vie ...

Faites travailler vos articulations et vos muscles

Ne restez pas trop longtemps en position assise

L'exercice est le meilleur ami de vos os et de vos articulations. Le mouvement fait vibrer les cartilages et favorise leur renouvellement. La tension exercée par les ligaments sur les os contribue à les solidifier.

Pratiquez du sport d'endurance, surtout le vélo et la natation, sports portés qui soulagent les articulations.

Faites des exercices contrôlés, sans jamais forcer. Prenez les conseils d'un kiné avant de suivre des séances de culture physique et de stretching.

Faites des exercices d'étirement avant de vous coucher : votre colonne vertébrale se remettra en place et profitera au maximum du repos nocturne.

Choisissez un bon lit : les heures passées à dormir sont primordiales et votre dos paiera toujours le prix d'une mauvaise literie. Un matelas consistant couplé à un sommier d'une dureté homogène doivent être renouvelés tous les dix ans.

L'oreiller anatomique pour accueillir la tête et le cou ne convient qu'à ceux qui ont un sommeil immobile. Mieux vaut un bon oreiller de plume pas trop épais.

L'acupuncture et l'ostéopathie sont utiles dans un deuxième temps, une fois le traitement par les plantes mis en œuvre.

Faites le plein de fruits et de légumes

En complément de votre cure, certains aliments vont contribuer à éliminer les toxines ainsi qu'à apporter des substances anti-inflammatoires et reminéralisantes. Abusez des légumes et bouillons de légumes, surtout ceux qui sont riches en cuivre et en soufre aux vertus anti-inflammatoires : ail, artichaut, céleri, cerfeuil, salades amères, chou, cresson, maïs, oignon, ortie, persil, poireau, radis noir et rose, salsifis, tomate.

Cuisez vos légumes à la vapeur et consommez-les encore croquants : la cuisson à l'eau détruit une partie des anti-oxydants et le calcium fuit dans l'eau de cuisson.

Mangez des fruits – aliments « anti-rouille » riches en anti-oxydants – et faites chaque semaine une journée exclusivement de fruits (ananas, cassis, groseille, cerise, citron, fraise, framboise, mûre, myrtille, poire, pomme, prune).



LES BONNES POSTURES POUR MÈNAGER VOTRE DOS

-> **Se lever et se coucher**

Au lit, fléchissez les genoux, tournez-vous sur le côté, épaules et bassin en même temps. En poussant sur les bras, basculez les jambes pour vous asseoir.

-> **Placez un pied sous le lit.**

En prenant appui sur les mains, transférez le poids du corps vers l'avant et poussez sur vos jambes. Pour vous coucher, faites la même séquence en sens inverse.

-> **La toilette**

Devant le lavabo, placez un pied en avant de l'autre, le genou avant fléchi et prenez appui avec la main. Préférez la douche au bain.

-> **S'habiller**

Pour enfiler les vêtements du bas et les chaussures, dégagez bien votre genou sur l'extérieur.

-> **Passer l'aspirateur**

Positionnez-vous avec une jambe en avant, le genou avant fléchi. Déplacez vos pieds afin de garder le buste dans l'axe de l'effort, sans avoir à tourner la taille. Pour aller sous les meubles, mettez-vous à quatre pattes. Pensez à rallonger le tube de l'aspirateur si nécessaire.

-> **Cuisiner**

Asseyez-vous en position assis-debout sur un tabouret haut. Pour des tâches plus courtes, prenez des appuis et placez une jambe en avant, genou légèrement fléchi.

-> **Repasser**

Placez une marche sous un pied pour éviter de creuser le dos.

-> **Soulever un objet léger**

Pliez le genou avant ou accroupissez-vous en écartant les genoux. Vous pouvez aussi poser un genou à terre.

-> **Soulever un objet lourd**

Rapprochez-vous au maximum de votre charge. Écartez les pieds pour avoir plus d'équilibre. Fléchissez les jambes en écartant les genoux pour solliciter la force des jambes. Soulevez l'objet sans courber le dos.

-> **Porter les courses**

Équilibrez la charge des deux côtés, portez en verrouillant le bassin et les abdos.