

## Des solutions contre les articulations sensibles

\* La glucosamine est efficace contre les articulations sensibles. Fabriquée naturellement par l'organisme, elle protège le cartilage des articulations. On parle d'arthrose lorsque cette production s'est amoindrie : les articulations peuvent devenir douloureuses. Pour y remédier, appliquez localement une crème à base de glucosamine après un effort ou tout simplement en cas de douleur. Sous forme de comprimés, la posologie est fixée à 1,5 g de sulfate de glucosamine par jour.

\* Le piment de Cayenne La Food and Drug Administration (FDA) américaine recommande l'usage de crèmes ou de comprimés à base de piment de Cayenne. Grâce à son composé actif, la capsaïcine, il permet de lutter contre les douleurs liées aux articulations sensibles ou à l'arthrose. Il est conseillé d'appliquer localement jusqu'à 4 fois par jour une crème enrichie de 0,025 % à 0,075 % en capsaïcine. Les effets apparaissent environ 2 semaines après les premières applications.

\* L'acupuncture favorise également la réduction des maux occasionnés par les troubles articulaires, bien qu'elle ne permette pas de les guérir complètement. Elle contribue à diminuer les inflammations liées à l'arthrose, à apaiser ainsi les douleurs et à améliorer la mobilité. Elle semble surtout efficace en cas d'arthrose au genou. Il faut cependant un minimum de 5 à 6 séances pour pouvoir constater une amélioration.

\* L'hydrothérapie sous toutes ses formes (balnéothérapie, cures thermales, spa, etc...) semble donner de bons résultats sur les troubles articulaires. L'eau chaude aidant à décontracter les muscles, les exercices et les massages réalisés dans l'eau sont davantage bénéfiques pour l'arthrose que ceux réalisés hors de l'eau. L'hydrothérapie aide ainsi à rétablir une certaine mobilité tout en soulageant la douleur.

\* La griffe du diable ou Harpagophytum est un remède naturel efficace en cas de sensibilité aux articulations, grâce à son action anti-inflammatoire. Elle peut également être destinée aux sportifs en prévention des douleurs. Il est conseillé de la prendre à raison de 3 à 6 comprimés par jour au cours des repas. Un traitement à base de griffe du diable doit être pris au minimum 2 ou 3 mois pour pouvoir observer les premiers effets.