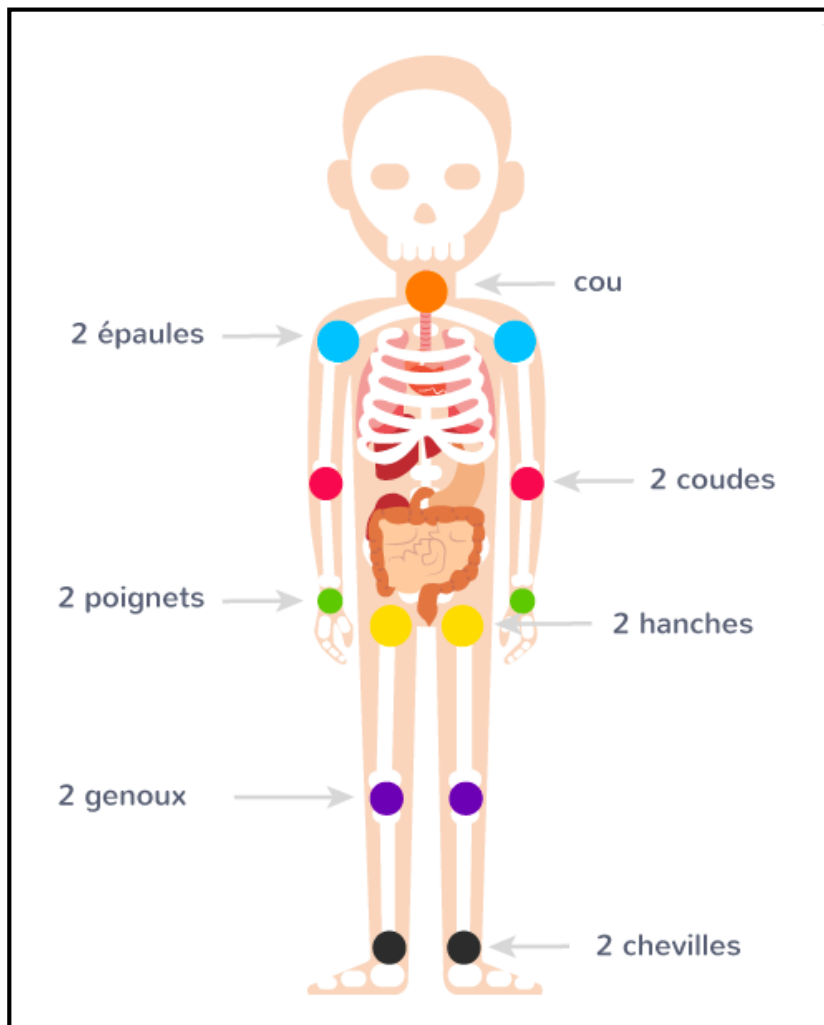




- Les articulations, c'est le point où se rencontrent les os : le cou, les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles.
- Les articulations permettent au corps de réaliser des mouvements, de bouger.





La préservation de la santé des articulations est essentielle pour maintenir une mobilité et un bien-être général. Voici quelques conseils pour préserver la santé de vos articulations :

Faire de l'Exercice Régulièrement : L'exercice renforce les muscles autour des articulations, améliore la flexibilité et aide à maintenir une amplitude de mouvement normale. Optez pour des activités à faible impact comme la natation, la marche ou le vélo.

Adopter une Alimentation Équilibrée : Une alimentation équilibrée, riche en nutriments tels que le calcium, la vitamine D et les acides gras oméga-3, favorise la santé des os et des articulations.

Adopter une Bonne Posture : Une posture correcte aide à réduire la pression sur les articulations. Assurez-vous de maintenir une bonne posture lorsque vous êtes assis, debout ou marchez.

Éviter les Mouvements Répétitifs Excessifs : Évitez les mouvements répétitifs excessifs qui pourraient surmener vos articulations. Si votre travail implique des mouvements répétitifs, prenez des pauses régulières pour vous étirer.

Maintenir une Hydratation Adéquate : L'eau est essentielle pour la lubrification des articulations. Assurez-vous de rester hydraté tout au long de la journée.

Échauffement Avant l'Exercice : Avant de faire de l'exercice, assurez-vous de vous échauffer correctement pour préparer vos articulations et vos muscles.