

Bon  
à savoir

*Simon Ehammer*  
Simon Ehammer  
Athlète

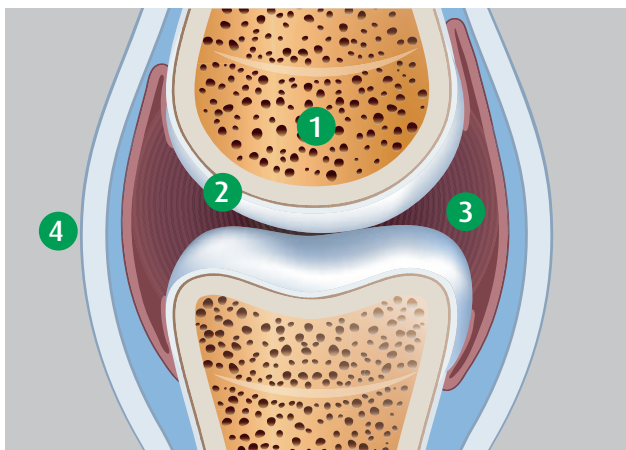
Ce qu'il faut  
savoir sur la  
glucosamine

Un soutien pour  
mes articulations

Supporter of  
the Swiss  
Olympic Team

*A.Vogel*

# Formation des articulations



1 Os

2 Cartilage

3 Liquide articulaire

4 Capsule articulaire

## Os

D'un point de vue anatomique, l'articulation permet de lier deux ou plusieurs os entre eux.

## Cartilage

Pour que les articulations fonctionnent correctement, les surfaces articulaires sont recouvertes de cartilages lisses. Le cartilage forme en quelque sorte une couche protectrice entre les os. Le cartilage en lui-même ne comporte pas de nerfs ni de vaisseaux sanguins.

## Liquide articulaire

Le liquide articulaire contient les nutriments qui nourrissent le cartilage. Toutefois, pour que les cartilages soient suffisamment approvisionnés en nutriments, ils doivent être activés par le mouvement régulier des articulations.

## Capsule articulaire

La capsule articulaire sert à soutenir les articulations, en plus des ligaments et des muscles, elle permet d'assurer la stabilité nécessaire.

## Restez actifs

Nos articulations ont besoin d'un cartilage articulaire en bon état pour fonctionner sans accroc.

Si vous exercez un métier très physique, si vous faites régulièrement du sport ou beaucoup d'activités avec vos proches, vos articulations sont constamment sollicitées. Le «rôle principal» du cartilage articulaire est d'assurer la mobilité des articulations.



### Le saviez-vous?

Un cartilage endommagé ne peut pas se régénérer de lui-même. À ce jour, il n'existe en effet aucun moyen de reconstruire les cartilages. C'est pourquoi il est judicieux d'agir de manière préventive afin de soigner ses articulations et cartilages.

# Qu'est-ce que la glucosamine ?

La glucosamine est un sucre aminé naturel et un constituant important du tissu conjonctif, des tendons et du cartilage articulaire.

La glucosamine est un sucre (glucose) que le corps produit naturellement puisqu'il est présent seulement en quantité négligeable dans les aliments consommés quotidiennement.

**Dès l'âge de 30 ans environ, il arrive que le corps produise moins de glucosamine. C'est pourquoi il est judicieux de compléter l'apport en glucosamine en prenant des compléments alimentaires.**

## D'où vient la glucosamine ?

Le plus souvent, la glucosamine utilisée dans la fabrication de compléments alimentaires provient malheureusement de moules, de krill ou d'autres animaux marins.

Pour protéger les mers, A.Vogel fabrique la Glucosamine de manière durable et non à partir d'animaux marins. Ainsi, notre Glucosamine A.Vogel convient aussi aux personnes allergiques aux crustacés et végétariens.



# A.Vogel Glucosamine<sup>Plus</sup>

A.Vogel Glucosamine<sup>Plus</sup> comprend de la glucosamine végétalienne et de la vitamine C naturelle pour un fonctionnement normal des cartilages. Ce produit convient particulièrement aux personnes qui font régulièrement du sport ou qui sollicitent beaucoup leurs articulations, dans leur vie privée comme professionnelle.

„Mes articulations sont mises à rude épreuve tous les jours. C'est pour cela que je fais confiance à Glucosamine<sup>Plus</sup> d'A.Vogel.“

Simon Ehammer,  
Athlète





# Conseils pratiques pour un appareil locomoteur actif

## Sport et alimentation

Une alimentation équilibrée vous permet d'agir de manière déterminante sur votre mobilité et sur votre bien-être en général. Suivez en outre les conseils suivants :

### ■ **Aliments d'origine végétale**

De manière générale, faites une bonne place aux aliments d'origine végétale dans votre alimentation.

### ■ **Oméga-3**

Veillez à avoir des apports suffisants en acides gras insaturés (huile de lin, de colza) qui sont de bonnes sources d'oméga-3.

### ■ **Apport en liquides**

Buvez au moins deux litres de boissons non sucrées par jour et ajoutez 4 à 8 dl de liquide pour chaque heure passée à faire du sport.

### ■ **Vitamines et minéraux**

Veillez également à avoir des apports suffisants en vitamines et sels minéraux. Pour les adultes, le calcium et la vitamine D3 sont particulièrement importants pour l'appareil locomoteur.



## Pour rester actif au quotidien

Il est toujours judicieux de soigner quotidiennement ses articulations. Les conseils suivants contribueront à votre bien-être et à celui de vos articulations, en plus de prévenir une usure articulaire précoce.

### ■ **Évitez les charges importantes**

Évitez de soulever ou de porter des objets lourds. Faites plusieurs aller-retour ou demandez de l'aide.

### ■ **Privilégiez les sports qui sollicitent peu les articulations**

Certaines activités peuvent prévenir la dégradation du cartilage. Veillez à pratiquer des activités qui sollicitent peu les articulations telles que le vélo, la marche ou les sports nautiques comme la natation.

### ■ **Renforcement musculaire ciblé**

Le fait de renforcer les muscles qui entourent vos articulations vous permet de mieux supporter les charges, de stabiliser vos articulations et de vous mouvoir plus facilement.



## A.Vogel Glucosamine<sup>Plus</sup>

- ✓ contient 375 mg de glucosamine naturelle, d'extrait de cynorrhodon et d'extrait d'acérole\*
- ✓ la glucosamine est un constituant important des tendons et du cartilage articulaire
- ✓ convient aux végétaliens et aux personnes allergiques aux fruits de mer
- ✓ Issu d'une production durable et respectueuse de l'environnement
- ✓ sans lactose, ni gluten et végétan

2 x 1  
comprimé  
par jour



\* La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages.



En vente en pharmacie et droguerie.  
A.Vogel SA, 9325 Roggwil TG