

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 7-8

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mon mari Robert et moi profitons de chaque occasion pour sortir dans la nature. Dès l'apparition des premiers rayons printaniers, nous prolongeons nos promenades, profitant à la fois de la vue et de l'air frais. Et lorsque les températures le permettent, je me mets en outre au jardinage: désherber, semer, mettre de l'engrais, arroser, j'adore m'occuper de mes fleurs!»

► Conseils pour des articulations saines

Ce que vous pouvez faire pour maintenir la mobilité de vos articulations:

Manger sainement

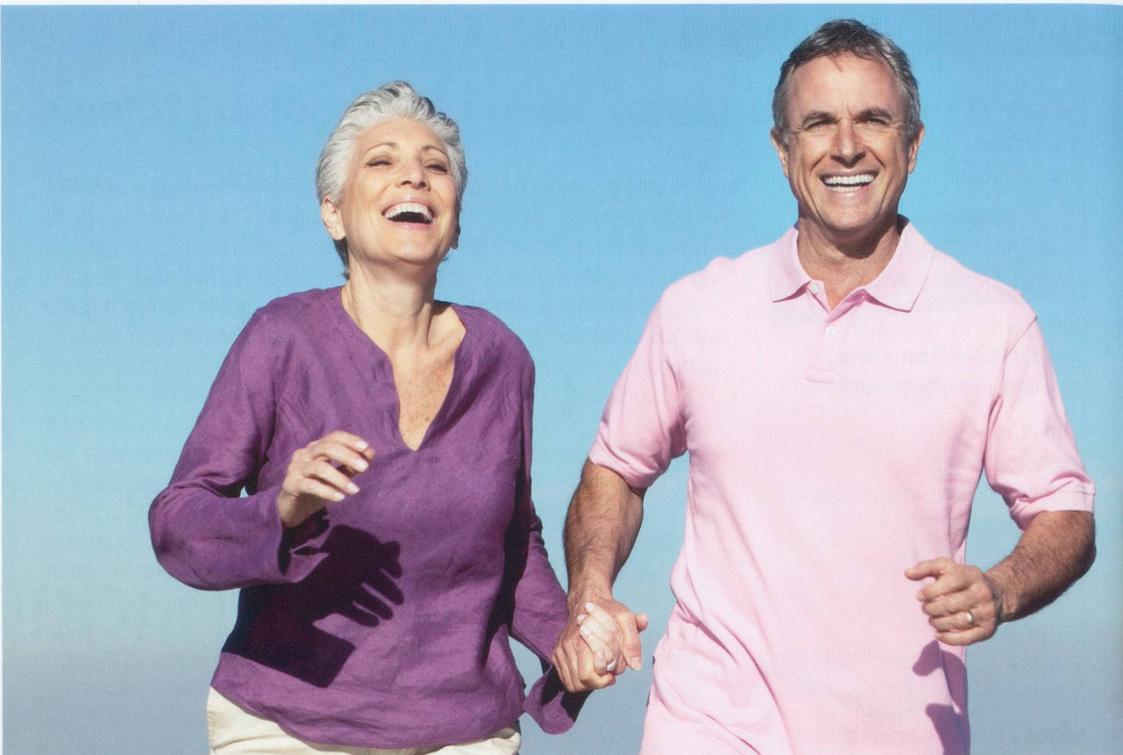
Ce qui est bon pour votre circulation est aussi bon pour vos articulations: une alimentation saine et un poids raisonnable. À peine quelques kilos de moins et la charge sur les genoux et les hanches est sensiblement moins élevée.

Boire beaucoup

Buvez tous les jours au moins deux litres d'eau, de tisane ou de jus de fruits.

Rester en forme dans la vie de tous les jours

Vous n'avez pas besoin de courir le marathon pour rester en forme. Faites des exercices de doigté et prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Pratiquez régulièrement des sports qui ménagent les articulations, comme la natation, la marche nordique ou la randonnée.



Rester actif – garder la forme Nourrir ses articulations

Ne nous contentons pas de protéger nos articulations de l'extérieur, mais nourrissons-les également de l'intérieur. Des compléments alimentaires spéciaux aident à fournir suffisamment de nutriments au cartilage (p. ex. la glucosamine) et à maintenir ainsi la souplesse des articulations.

Restez souple

Pour rester flexibles, les articulations doivent non seulement bouger suffisamment, mais également recevoir une quantité suffisante de substances nutritives. Les cartilages jouent véritablement le rôle d'amortisseurs dans les articulations. Ils les recouvrent d'une surface protectrice et en assurent le bon fonctionnement grâce à leur élasticité et leur souplesse. La glucosamine est

une substance nutritive pour les cartilages qui est également produite par le corps. Avec l'âge, cette production diminue, mais des compléments alimentaires permettent de compenser cette perte. «Pour toutes mes activités – marcher, me baisser ou soulever des charges –, j'ai besoin de la souplesse de mes articulations. Mais je sais que leur bon fonctionnement – et pas seulement du fait de

mon âge – ne va pas de soi. C'est pourquoi je me soucie jour après jour de la santé de mes articulations et les entretiens de mon mieux: je bouge beaucoup, je reste active et je complète mon alimentation avec une préparation à base de glucosamine. Mes articulations requièrent autant de soins que mon jardin. Ma récompense? La souplesse et un magnifique bouquet de fleurs aux mille couleurs!»

► Voltaflex est un aliment pour les articulations

- La glucosamine est un constituant du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages. Un apport suffisant peut contribuer à entretenir la mobilité des articulations. La bonne santé des cartilages, des articulations et des os est une condition préalable au maintien de la mobilité et de la qualité de vie.

- Voltaflex contient de la glucosamine fortement concentrée. Voltaflex est un complément alimentaire et peut être pris pour maintenir la mobilité des articulations.

Voltaflex est un complément alimentaire, en vente dans les pharmacies et les drogueries.

