



Même si vos articulations jouent un rôle important au quotidien, il n'est jamais facile de savoir si elles sont en santé. Il serait bon de vous arrêter quelques minutes pour en apprendre davantage au sujet de vos articulations et découvrir quelques moyens simples de les garder en bon état.



Le rôle des articulations

Charnières du squelette, les articulations permettent le mouvement. On définit une articulation comme une zone de connexion ou un point de contact entre deux os. Grâce aux articulations, la structure squelettique rigide prend la forme d'un corps dynamique et flexible. Pour faire bouger le corps, les articulations sont mises à l'œuvre par les muscles. Le mouvement articulaire est de deux ordres : l'extension (les articulations s'écartent, par exemple en étirant les doigts ou en ouvrant la main) et la flexion (les articulations se rapprochent, par exemple en fermant le poing).

Les types d'articulations

Les zones de connexion articulaires diffèrent les unes des autres. Regroupées selon la portée du mouvement et leur composition matérielle, les articulations se classent en trois

catégories principales : fibreuses (immobiles), cartilagineuses (légèrement mobiles) et synoviales (entièrement mobiles).



Articulations fibreuses

Difficiles à distinguer au départ, ces articulations ont une apparence et un mode de fonctionnement qui ne correspondent pas à l'idée qu'on peut s'en faire. Les articulations fibreuses (ou fixes) constituent des connexions permanentes entre deux os. Les sutures crâniennes en sont un bon exemple. Formé de grands os plats qui se sont fusionnés avec le temps, votre crâne n'a pas toujours été d'une solidité à toute épreuve. Ainsi, le crâne du nouveau-né est souple et malléable, ce qui lui permet de sortir en toute sûreté du canal génital. Des os flexibles se superposent pendant l'accouchement et reprennent leur position originale dans les jours qui suivent la naissance. Les os crâniens plats grossissent avec le temps, soudés ensemble par un tissu fibreux épais. Cette zone de connexion s'appelle suture. Une fois bien ancrée dans son emplacement permanent, la suture s'ossifie (devient osseuse) et devient immobile. Les dents sont un autre exemple d'articulations fibreuses. Aussi appelées gomphoses, les articulations entre les dents et leurs alvéoles sont soudées ensemble par le tissu parodontal.

Articulations cartilagineuses

Comme leur nom l'indique, ces articulations sont formées de liens cartilagineux entre les os. Très différent du cartilage souple des oreilles ou du nez, celui-ci est d'une force à toute épreuve et peut résister à une énorme pression. L'articulation cartilagineuse est légèrement

mobile. La symphyse pubienne qui relie les os pubiens gauches et droits, en plus de stabiliser le bassin, en est un bon exemple. Cette articulation est cependant suffisamment mobile pour élargir le bassin de la femme au moment de l'accouchement. Toutes les vertèbres de votre colonne vertébrale sont séparées par des articulations cartilagineuses, chacune étant très peu mobile. Pourtant, même si leur mouvement individuel est léger, réparties sur l'ensemble des vertèbres, elles permettent une grande mobilité – pensez par exemple au mouvement que vous faites en allant toucher la pointe de vos pieds. Ce type d'articulation est lui aussi important, car il a pour fonction d'absorber les chocs. Des disques cartilagineux coussinent la colonne vertébrale et en préservent la flexibilité lorsque vous marchez, sautez ou dansez. Contrairement aux articulations fibreuses, celles formées de cartilage ne se transforment pas en os. Elles restent légèrement souples et agissent ensemble pour assurer la force et la mobilité du corps tout entier.

Articulations synoviales

Lorsque vous songez à vos articulations, vous avez sans doute en tête celles du type synovial. Ce sont les points de contact entre les os de vos épaules, hanches, genoux et autres parties du corps. Entièrement mobiles, les articulations synoviales peuvent s'étirer et fléchir en plusieurs directions. Il existe plusieurs sortes d'articulations synoviales, mais les trois principales sont dites à charnière, trochoïdes et sphéroïdes, selon leur mode de fonctionnement dans votre corps :

- Les articulations à charnière, notamment celles du genou et du coude, se trouvent aussi partout ailleurs dans votre corps. Les os longs de vos bras et jambes sont reliés par des articulations à charnière, celles-ci permettant le mouvement aller-retour dans un seul axe. Vos pieds et vos mains sont aussi dotés d'une foule d'articulations de ce type qui relie aussi vos doigts et orteils. Vous pouvez fermer le poing ou plier les orteils grâce à l'effort commun de plusieurs articulations à charnière.
- Pour tourner la tête, vous faites appel à des articulations trochoïdes. Celles-ci forment les deux premières vertèbres de votre colonne vertébrale et permettent à la tête de bouger d'un côté à l'autre. Ce type d'articulation relie l'extrémité ronde d'un os à un autre os avec un anneau de tissu ligamentaire. Sans permettre des rotations à 360 degrés, les articulations trochoïdes contribuent tout de même grandement à vos mouvements. Vos poignets comportent aussi une articulation trochoïde. Les deux os de vos avant-bras (radius et cubitus) tournent l'un autour de l'autre en faisant appel à une articulation trochoïde. Vous utilisez une articulation de ce type lorsque vous tournez votre main pour voir la paume, puis que vous faites le mouvement inverse pour en voir le dos.
- Les articulations sphéroïdes sont les plus mobiles. Leur mobilité est très étendue et elles permettent le mouvement dans plusieurs directions. Ce genre d'articulation porte bien son nom – une petite sphère dans une cavité. L'extrémité arrondie d'un os entre dans le bout concave d'un autre os. En s'y ajustant à la perfection, l'os à l'extrémité arrondie peut donc bouger librement. Vos hanches et vos épaules sont constituées d'articulations sphéroïdes, ce qui vous permet de mouvoir vos bras et vos jambes de l'avant vers l'arrière et sur le côté. Vous pouvez même effectuer une rotation complète de la hanche et de l'épaule. Comme les

articulations sphéroïdes effectuent des mouvements très dynamiques, il faut les protéger contre les dislocations et blessures. Rien d'étonnant à ce qu'elles soient entourées par les muscles les plus forts. Leur mouvement est enclenché et stabilisé par les muscles, ligaments et tendons.

Des ressources articulaires : les ligaments et tendons

Très puissantes en soi, les articulations ont cependant besoin d'aide pour rester en place. Des tissus de l'organisme rattachent les os à d'autres os et à des muscles. Ce sont les ligaments et tendons. Les tendons relient les muscles aux os, tout en protégeant les articulations avoisinantes. Leur rôle principal est cependant de tirer et pousser les os auxquels ils sont liés. Les ligaments forment des liens entre les os. Règle générale, plus le ligament autour d'une articulation est fort, plus celle-ci est stable. C'est ce qu'il faut, car une stabilité articulaire optimale prévient les blessures potentielles aux articulations. Présents entre les articulations à charnière de vos doigts et genoux, les ligaments renforcent les articulations des doigts en empêchant une rétroversion dangereuse. Les ligaments protègent aussi les genoux contre l'hyperextension (un redressement dans le mauvais sens). Avec le temps, les ligaments peuvent perdre de la force et de l'élasticité. Par conséquent, il importe de mouvoir les articulations dont la stabilité dépend des ligaments. En exerçant votre souplesse, vous pouvez favoriser la santé à long terme de vos articulations. De plus, il faut surveiller les signes et symptômes de lésion articulaire. Une tension inutile et une utilisation abusive des articulations peuvent causer de la douleur et de l'enflure articulaires. Pour prendre bien soin de vos articulations, il faut en faire un usage régulier et leur accorder du repos. Elles doivent récupérer après avoir rempli de lourdes tâches toute la journée.

Bougez en suivant ces cinq conseils pour votre santé articulaire



Que vous soyez jeune ou vieux, votre santé articulaire est une priorité. Il n'est jamais trop tôt pour vous soucier de vos articulations. Leurs efforts soutenus pour permettre à votre corps de

bouger méritent vos soins attentifs. L'inconfort articulaire cause une douleur. Pourtant, des moyens simples peuvent optimiser le fonctionnement et l'aisance articulaires. Pour prendre en main votre santé articulaire, il suffit de :

- Conserver un poids santé. Les kilos en trop exercent une tension accrue sur vos articulations. Par exemple, la force exercée sur vos genoux lorsque vous courez peut être multipliée par cinq. En d'autres mots, chaque kilo superflu équivaut à une force de cinq kilos exercée sur vos articulations. Bon nombre de gens éprouvent un soulagement modéré de leurs douleurs articulaires en conservant un poids santé.
- Faire de l'exercice régulièrement. Vos articulations sont moins susceptibles de raidir lorsque vous faites bouger les muscles qui les mettent à l'œuvre. En raison de leur faible impact, des exercices comme la marche, la natation et le cyclisme sont d'excellents moyens de préserver la santé articulaire sans trop souffrir. Protégez vos articulations avec l'équipement sécuritaire approprié (casque ou genouillères) avant de vous entraîner. Vous n'avez qu'une seule série d'articulations, alors prenez-en bien soin.
- Améliorer votre posture. Vous ne faites pas seulement le plein d'assurance En marchant et en vous assoyant bien droit, non seulement vous gagnez en assurance, mais vous protégez aussi vos articulations. Une mauvaise posture ou l'affailement exerce une forte pression sur les articulations. Une bonne posture aide à répartir le poids également sur vos articulations.
- Bien manger. Pour favoriser votre santé articulaire, offrez des aliments sains à vos muscles et à vos os. Assurez un soutien à votre ossature en lui offrant des apports en calcium, magnésium, vitamine D et autres nutriment pour la santé articulaire. À conseiller : produits laitiers, sardines en conserve dans l'huile (avec arêtes), céréales et jus d'orange enrichis, chou chinois et chou frisé cuit. En outre, pour accroître la force musculaire, il faut consommer des protéines maigres.
- Prendre des suppléments. La glucosamine et les acides gras oméga-3 contenus dans l'huile de poisson sont d'importants nutriment qui favorisent la santé des articulations. Pour préserver votre santé articulaire, songez à intégrer à votre régime alimentaire quotidien des suppléments qui renferment ces deux nutriment. On estime qu'ils contribuent à préserver une aisance articulaire optimale.

Prenez bien soin de vos articulations et profitez de toutes les activités qu'elles vous permettent de faire. Sautez, tournez, applaudissez et nagez – avec vos articulations, tout cela est possible.

À propos de l'auteure

Sydney Sprouse est une rédactrice scientifique indépendante basée à Forest Grove en Oregon. Elle détient un baccalauréat en biologie humaine de la Utah State University, où elle a travaillé comme stagiaire en recherche et rédactrice boursière. Étudiante permanente des sciences, sa motivation consiste à rendre accessible au plus grand nombre les recherches scientifiques actuelles. Les sujets qui l'intéressent avant tout : la biologie humaine, la santé et l'alimentation.