



## PROGRAMME SANTÉ ViaZen Articulatioin-Joint



Soulagement des douleurs  
(arthrite, arthrose, rhumatisme, tendinite, bursite, etc.)

Amélioration de la régénération des cartilages,  
des tendons et des ligaments

Augmentation de la mobilité  
et de la souplesse articulaire

Confort et meilleure qualité de vie

**ViaZen**  
La santé via la nature.

# Recommandations alimentaires

Une bonne hygiène alimentaire est nécessaire pour assurer la guérison optimale des structures articulaires. Autant que possible, choisissez de manger « local », et favorisez des aliments d'origine biologique et écologique.

## FEUX VERT

• **Assurez-vous de prendre vos repas dans un environnement calme.** Cette recommandation est primordiale puisque la fonction digestive est perturbée en présence de stress. Une meilleure digestion des aliments assurera la bio disponibilité des éléments nutritifs et contribuera à la réparation des tissus abîmés.

• **Optez pour une alimentation incluant des fruits et des légumes à TOUS vos repas et vos collations.** Choisissez des fruits et des légumes qui possèdent des propriétés alcalinisantes, afin de rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme et réduire le processus inflammatoire. De plus, assurez-vous de consommer la moitié des fruits et des légumes crus (soit entiers, en smoothie, en jus (centrifugeuse) ou en gaspacho), afin de bénéficier de leur teneur en vitamine C, laquelle est inhibée par la chaleur :

- Avocat
- Basilic
- Bleuet
- Brocoli
- Cantaloup
- Carotte
- Chou
- Chou vert frisé (kale)
- Citrouille et potiron
- Citron
- Concombre
- Courgette
- Germinations (luzerne, pois mange-tout, tournesol, etc.)
- Laitue frisée, roquette et boston
- Mangue
- Oignon
- Papaye
- Persil
- Poire
- Poireau
- Poivron
- Pommes : jaune, gala, délicieuse

**Note :** Les aliments en caractères gras sont d'excellentes sources de vitamine C.

• **Assurez-vous d'inclure une source de protéines complètes à tous vos repas et collations** afin d'assurer la présence de l'ensemble des acides aminés nécessaires à la régénération des tissus. Choisissez des protéines faciles à digérer :

- les poissons
- les volailles
- les œufs
- les produits laitiers de chèvre, de brebis ou de buffelone (yogourt, kéfir, labneh, fromages maigres)
- les noix et les graines
- les légumineuses : les pois chiches, les lentilles et les haricots
- le quinoa

• **Les acides gras à longue chaîne de type oméga-3 ont d'importantes propriétés anti-inflammatoires.** Afin d'avoir accès aux effets bénéfiques des acides gras oméga-3 à longue chaîne, nous vous recommandons d'intégrer au menu 3 repas de poissons sauvages à chair grasse par semaine : le saumon, le maquereau, le hareng, la sardine et la truite de mer constituent les meilleurs choix.

## FEUX ROUGE

• **Évitez les acides gras saturés et de gras hydrogénés** qui sont aussi d'importants précurseurs de l'inflammation : viandes grasses : bœuf, agneau, bacon, lard, charcuteries, beurre, crème, crème glacée, crème sûre, fromages riches en matières grasses, chocolat au lait et beurre de cacao, beurre d'arachide commercial, fritures diverses, huiles raffinées, margarines et shortening, muffins commerciaux.

• **Évitez les aliments à potentiel allergène élevé** et donc pro-inflammatoires : le blé, le soja, les arachides, les produits laitiers de la vache.

• **Évitez les aliments acidifiants qui prédisposent à l'inflammation :**

- Agrumes : orange, pamplemousse, clémentine, lime
- Alcool
- Asperge
- Blé et la majorité des produits du blé
- Boissons gazeuses
- Cacao
- Café
- Canneberges
- Épices fortes
- Fraises
- Lait
- Olives
- Piments forts
- Sucre raffiné et tous les produits avec ajout de sucre
- Thé noir
- Tomates et produits à base de tomates (ex : ketchup, salsa, sauces)
- Viandes rouges

# Hygiène de vie et facteurs naturels de santé

- **Maintenez un poids santé.** Une masse corporelle excessive augmente la charge que doivent porter vos articulations et peut exacerber le processus inflammatoire articulaire et l'usure prématurée.
- **Hydratez bien l'organisme** en lui fournissant 1,5 litres d'eau par jour, laquelle sera bue entre les repas. L'eau sert de véhicule pour le transport de nombreux nutriments et à l'élimination des déchets métaboliques. De plus, plusieurs structures articulaires contiennent une quantité importante d'eau (ex : cartilage, disque intervertébral).
- **Intégrez une activité physique quotidienne.** Bouger aide à éviter l'ankylose. Les muscles et les autres tissus qui assurent l'intégrité de l'articulation s'affaiblissent lorsqu'on ne les fait pas assez bouger et l'articulation finit par perdre sa souplesse et sa mobilité. Favorisez les exercices d'amplitude de mouvement qui contribuent à maintenir ou à rétablir le mouvement normal des articulations ainsi qu'à diminuer la raideur. Choisissez aussi des exercices aérobiques à faible impact, comme la natation, la marche, l'aérobic aquatique et la bicyclette ergonomique qui ne sollicitent pas trop les articulations. Il est important que chaque séance d'exercices soit précédée d'une période d'échauffement et suivie d'une période de récupération. L'exercice contribue à améliorer le bien-être général et peut aider à maintenir un poids santé.
- **Assurez-vous de dormir un minimum de 7 heures par nuit.** Un sommeil insuffisant est promoteur de l'inflammation et nuit à la régénération optimale des tissus articulaires.
- **Octroyez-vous une période quotidienne de relaxation** afin d'améliorer la gestion des facteurs de stress (incluant la douleur articulaire). Essayez les exercices de respiration, de visualisation, écoutez une musique de détente.
- L'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'une hygiène de vie saine est un processus de longue haleine. Une période d'adaptation est nécessaire pour chaque changement apporté au mode de vie, avant qu'une nouvelle habitude soit considérée bien intégrée. Octroyez-vous du temps pour mettre en place ce programme santé.

# Conseils Santé ViaZen Articulation-Joint en 10 points

## À intégrer à votre quotidien !

- Prenez vos repas dans une ambiance calme, propice à une digestion efficace.
- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Intégrez 3 repas de poissons à chair grasse par semaine.
- Évitez les principaux allergènes alimentaires : blé, soja, produits laitiers de la vache, arachides.
- Les fruits et les légumes alcalinisants doivent être présents à TOUS les repas et TOUTES les collations.
- Évitez toutes formes de sucreries.
- Assurez-vous de dormir au moins 7 heures par nuit.
- Pratiquez 30 minutes d'activité physique.
- Intégrez une période de relaxation de 15 minutes.
- Prenez Viazen Articulation-Joint : 1 capsule au déjeuner et 1 capsule au souper.