

## COMMENT MON ALIMENTATION PEUT-ELLE AMÉLIORER LA SANTÉ DE MON CARTILAGE?

**Les recommandations alimentaires admises sont celles d'une perte pondérale, d'une alimentation équilibrée comportant suffisamment de fibres alimentaires ainsi que d'un apport suffisant en oméga 3.**

### • Je mange des plats riches en collagène

Les aliments riches en collagène sont par exemple les bouillons de poule obtenus à partir de la carcasse, les os à moelle, la tête de veau, les pieds de porc et la gelée de viande...

### • Je mange des acides gras oméga 3

La consommation d'oméga 3 réduit les inflammations articulaires. On trouve des oméga 3 dans les huiles végétales comme l'huile de colza, l'huile de noix ou les graines de lin ainsi que dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou la sardine.

On peut aussi consommer de l'huile de krill qui a une meilleure biodisponibilité et est moins susceptible d'être contaminée au mercure que les poissons.

### • Je mange suffisamment de fibres alimentaires

La consommation quotidienne de 30 g de fibres alimentaires aurait un effet préventif sur l'arthrose. Les fibres alimentaires permettent de réduire le surpoids, ce qui soulagera les articulations, et diminuera les inflammations.

Les principales sources de fibres sont les légumes et fruits ainsi que les produits céréaliers, les légumineuses et les noix.

### • Je consomme suffisamment de vitamine C

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

On trouve de la vitamine C principalement dans les fruits et les légumes.

### • Je consomme suffisamment de vitamine D

La vitamine D est indispensable à une bonne santé des os.

On trouve de la vitamine D dans les aliments suivants: foie de morue, saumon, œufs de poule...

La vitamine D est principalement synthétisée par notre peau lorsque nous nous exposons au soleil.

## UN MODE D'ACTION UNIQUE

Flexor® est composé d'UC-II®, un produit innovant et breveté contenant du collagène non dénaturé de type II, ayant le potentiel d'inciter nos cellules à réparer notre cartilage.

Lorsqu'il est pris par voie orale, Flexor® va stimuler notre corps à produire des molécules anti-inflammatoires. Sous l'influence de ces molécules, les chondrocytes basculent **du mode destruction au mode reconstruction.**

UC-II®

UC-II® a été testé cliniquement sur la fonction articulaire et la récupération chez des adultes faisant de l'exercice régulièrement ainsi que chez des patients souffrant d'arthrose. Il a été démontré que UC-II® réduit l'inconfort des articulations en favorisant les processus de guérison naturels du corps.

Une petite dose d'UC-II® (40 mg) est suffisante pour améliorer la mobilité et la flexibilité. Une gélule d'UC-II® s'est révélée plus efficace que la prise de 3 comprimés de glucosamine-chondroïtine!

Flexor®

### Usure articulaire · Inflammation · Mode dégradation · Mode réparation

Les mouvements répétitifs, les microtraumatismes provoquent une inflammation au niveau du cartilage

Rupture de l'équilibre entre formation et destruction du cartilage

Dégradation du cartilage par nos propres cellules (chondrocytes)

Stimulation de la réparation naturelle du cartilage par nos cellules



### • Qui va profiter de Flexor®?

- Les adultes désirant conserver la santé de leur cartilage et préserver leur mobilité articulaire.
- Les personnes souffrant d'arthrose.
- Les sportifs désirant améliorer leur récupération et voulant améliorer leur performance.
- Les personnes ayant subi un traumatisme articulaire (opérations, blessures, chocs...) et souhaitant diminuer leur risque de développer de l'arthrose par la suite.
- Les patients avec des dommages au cartilage.

### • Avantages de Flexor®

- Stimulation de la réparation naturelle du cartilage par nos propres cellules.
- Produit sûr et bien toléré: le collagène de type II est un produit naturellement présent dans le corps.
- Avec des vitamines et des minéraux indispensables à la bonne santé du cartilage et des os.
- 1 seule petite gélule par jour suffit!

### Références

1. Von Boehmer et al. Exp Med 2007;204:1737-1739
2. Ramage, et al. Scand J Med Sci Sports. 2009;19:457-69
3. Lugo JP, et al. «Undenatured type II collagen (UC-II®) for joint su port: a randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy volunteers.» J Int Soc Sports Nutr. 2013, 10:48.
4. Lugo JP, Saiyed ZM, Lane NE. Efficacy and tolerability of an undenatured type II collagen supplement in modulating knee osteoarthritis symptoms: A multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled study. Nutr J. 2016;15:14.

## Flexor® fournisseur certifié de mobilité



Vos articulations vous diront merci!





# Flexor®

## FLEXOR® EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE QUI ASSOCIE

### Du collagène de type II non dénaturé (UC-II®)

Le collagène de type II non dénaturé incite nos cellules à réparer notre cartilage pour réduire l'usure des articulations.

**De la vitamine C:** La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os et des cartilages.

**De la vitamine D:** La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale.

**Du cuivre:** Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux.

**Du manganèse:** Le manganèse contribue au maintien d'une ossature normale et à la formation normale de tissus conjonctifs.

## Posologie

1 gélule par jour  
Une cure d'au minimum 3 mois est recommandée.

## Remarques

Ce complément alimentaire ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser les quantités conseillées.



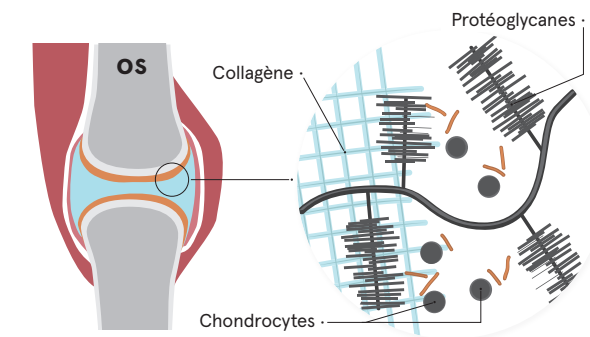
## L'ARTHROSE

L'arthrose est l'affection des articulations la plus répandue dans le monde. Près de 90% des personnes de plus de 65 ans souffrent d'une forme plus ou moins avancée d'arthrose. Cependant la maladie débute bien plus tôt dans la vie et de nombreuses personnes ressentent déjà les premiers symptômes vers 35-40 ans. De nombreux sportifs souffrent aussi de douleurs articulaires car ils sollicitent trop leurs articulations et ne récupèrent pas suffisamment.

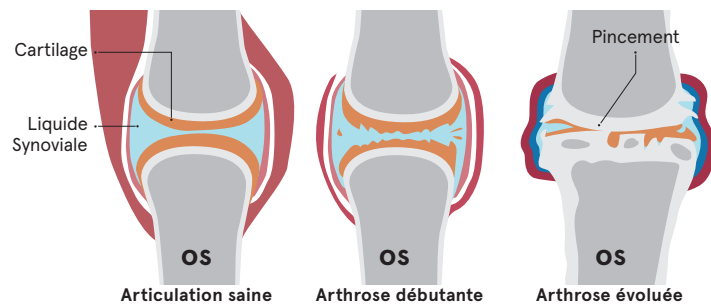
### • Le cartilage

Le cartilage recouvre l'extrémité des articulations articulées et assure la quasi-absence de frottement lors des mouvements. Le cartilage est constitué de 3 éléments principaux lui conférant ses caractéristiques exceptionnelles de rigidité, d'élasticité et de souplesse:

- Des protéoglycanes: Ils attirent et retiennent l'eau dans le cartilage.
- Du collagène de type II: Il confère au cartilage ses propriétés de résistance.
- Des chondrocytes: ils constituent le seul type de cellules présentes dans le cartilage. Ils participent à la formation du cartilage en synthétisant les protéoglycanes et le collagène.



On parle d'arthrose lorsque le cartilage de 2 extrémités osseuses se détériore.

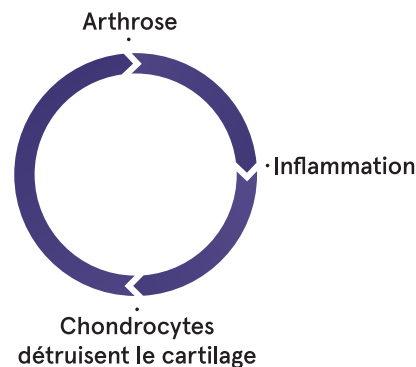


### • Le chondrocyte

Le chondrocyte est une cellule particulière qui assure à la fois la synthèse et la dégradation du cartilage. Chaque jour il dégrade le cartilage abimé pour en reconstruire du nouveau.

En cas de traumatisme ou de sollicitation excessive des articulations (par exemple en cas de mouvements répétés ou de surpoids) il se produit une inflammation qui va inciter les chondrocytes à dégrader plus le cartilage. Les molécules inflammatoires sont à l'origine d'un véritable cercle vicieux car elles encouragent les chondrocytes à continuer à les fabriquer. Il en résulte un déséquilibre entre la formation et la destruction du cartilage.

### • Cercle vicieux de l'arthrose



Les premiers signes de l'arthrose sont des douleurs qui se manifestent lorsque l'articulation est sollicitée. En cas d'arthrose avancée la douleur se fait ressentir même au repos.

Heureusement les recherches les plus récentes confirment que le cartilage articulaire possède la capacité de se régénérer. De nos jours, même une perte cartilagineuse avancée n'est plus considérée comme irrévocable.

## Références

- PharmActuel, arthrose, n°5, 2018, pharmaSuisse
- Ligue suisse contre le rhumatisme
- Institut Européen de diététique et de micronutrition, dossier arthrose

## AI-JE UN RISQUE D'ARTHROSE?

	Oui	Non
Il y a des cas d'arthrose dans mon entourage familial		
J'ai du surpoids		
Je fais beaucoup de sports sollicitant les articulations (sports de ballon collectif, hockey, sports de raquettes, course à pieds, sports de combat...)		
J'ai eu des traumatismes articulaires		
J'ai une déformation au niveau des genoux ou des autres articulations (scoliose, malformation de la hanche...)		
Je pratique peu d'activité physique		
Je fume		

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, vous avez un risque augmenté d'arthrose.

## HYGIÈNE ET MODE VIE

### • Pratiquer suffisamment d'activité physique

Les sports à faible impact ont une action préventive et thérapeutique sur l'arthrose. Les sports recommandés sont par exemple la marche nordique, la natation, le cyclisme ou le yoga. Plus l'articulation est en mouvement, plus le cartilage est lubrifié, maintenant son élasticité et sa souplesse.

### • Ménager ses articulations

Certaines activités comme le tennis, le hockey ou certains travaux physiquement pénibles sont à diminuer en cas d'arthrose. Le problème vient surtout du risque de blessures qui accompagnent ces activités. Les blessures qui ne sont pas correctement traitées peuvent entraîner une arthrose secondaire plus tard.

### • Corriger les déformations

Certaines déformations des pieds ou des jambes entraînent une sursollicitation de l'articulation. Elles peuvent être corrigées avec par exemple des semelles ou des chaussures orthopédiques.

### • Adopter une alimentation équilibrée

### • Arrêter de fumer

La nicotine peut compromettre l'apport en nutriments du cartilage.

## Composition

Acide ascorbique (vit. C) , UC-II® (collagène de type II non dénaturé), bisglycinate de cuivre, citrate de manganèse, solution de cholecalciférol (vit. D3); agent de charge: cellulose microcristalline; capsule: hypromellose, colorant: complexe cuivre-chlorophylle.

«UC-II® & logo sont des marques déposées de Lonza ou de ses filiales».

Ingrédients	Pour 1 capsules	% VNR
UC-II®	40 mg	
Vitamine D	5.5 µg	110%
Vitamine C	80 mg	100 %
Manganèse	2 mg	100 %
Cuivre	1 mg	100 %

\*VNR: Valeurs nutritionnelles de référence



B'Onaturis SA  
CH-2800 Delémont

www.flexor-mobilite.ch