

# ARTHRITIS PAIN REMEDIES

DÉCOUVREZ COMMENT VOUS POUVEZ SOULAGER LES  
DOULEURS ARTHRIQUES GRÂCE À DES

STRATÉGIES ENTIÈREMENT NATURELLES ET  
ÉPROUVÉES À 100 % !



**Copyright ©** Tous droits réservés dans le monde entier.

**VOS DROITS :** Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

**AVERTISSEMENT LÉGAL :** Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a fait tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit ni ne déclare à aucun moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu pour responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en appliquant les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques ou des droits d'auteur appartenant à leurs propriétaires respectifs. L'auteur, l'éditeur et le revendeur ne sont pas associés ou affiliés à eux de quelque manière que ce soit. Les produits, sites Web et noms de société mentionnés ne parrainent, ne soutiennent ni n'approuvent ce produit.

**DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION :** Sauf indication contraire expresse, vous devez supposer que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Le présent document constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou

termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

# Table des matières de

Table des matières .....	3
Introduction .....	4
Conseil n° 1 : faire de l'exercice régulièrement .....	6
Conseil n° 2 : Traitements chauds et froids .....	8
Conseil n°3 : Acupuncture .....	11
Conseil n°4 : Acides gras oméga-3 .....	13
Conseil n° 5 : curcuma .....	16
Conseil n° 6 : Massothérapie.....	18
Conseil n° 7 : Thérapie aquatique .....	20
Conseil n° 8 : Tai Chi.....	22
Conseil n° 9 : Yoga.....	25
Conseil n°10 : la méditation .....	27
Dernières paroles .....	29
Ressources.....	31

# Introduction

L'arthrite est une maladie qui peut provoquer une pléthore de symptômes, notamment une détérioration des muscles et des articulations, une réduction de l'utilisation de vos principales articulations et, bien sûr, une douleur intense.

Certains cas d'arthrite, comme l'arthrite rhumatoïde, peuvent également affecter le système immunitaire. Des études constantes et actives sont menées sur ces pathologies et votre médecin connaît les meilleures options de traitement pour votre situation spécifique.

Heureusement, en plus du traitement médical moderne de l'arthrite, il existe différentes choses que vous pouvez faire quotidiennement pour réduire et soulager les symptômes. Certaines études ont même montré que certains de ces traitements entièrement naturels peuvent même diminuer les symptômes de différents types d'arthrite !

Dans le rapport suivant, nous examinerons 10 des formes de traitement entièrement naturelles les plus utilisées pour traiter vos symptômes d'arthrite.

La plupart des traitements suivants peuvent même être effectués dans le confort de votre maison, et peuvent être combinés avec les traitements médicaux que vous recevez actuellement.

Avec un peu de chance, vous pourrez commencer à vivre une vie plus saine et sans douleur avec l'arthrite.

C'est parti !

**Remarque importante : il est important de demander l'avis et l'approbation de votre prestataire de soins de santé avant d'apporter des changements radicaux à votre régime alimentaire, à votre activité physique ou à votre consommation de suppléments.**

# Conseil n°1 : Exercice régulier

L'exercice est essentiel pour maintenir ces articulations et ces muscles allongés, échauffés et en mouvement. Veillez à toujours discuter de votre poids et de votre programme d'exercices avec votre médecin avant de suivre un programme d'entraînement.

Gardez à l'esprit que l'exercice ne signifie pas nécessairement passer sept jours à la salle de sport à faire de la musculation et à courir sur des tapis roulants. Une activité physique régulière, qu'il s'agisse de marcher chez vous ou de participer à des cours d'aérobic dans votre salle de sport, fait des merveilles pour soulager les douleurs arthritiques.

Dans le passé, on pensait que l'exercice physique aggravait la douleur arthritique, mais il a été démontré que c'était non seulement faux, mais tout le contraire. Les séances d'entraînement quotidiennes aident à construire et à maintenir un système cardiovasculaire et musculaire fort et sain.

Au-delà du renforcement et de l'étirement que vous procure l'exercice, le maintien d'un poids sain contribue de bien d'autres manières à la santé.

et de réduire la tension sur les muscles et les articulations. Si vous êtes en surpoids, il est important que vous fixiez des objectifs avec votre médecin pour atteindre votre poids santé optimal et que vous vous prépariez à un succès à long terme, plutôt qu'à des résultats à court terme.

Laura Robbins, première vice-présidente chargée de l'éducation et des affaires académiques à l'Hospital for Special Surgery de New York, affirme que pour chaque kilo que vous perdez, vous réduisez de quatre livres la pression exercée sur vos genoux.

En fait, Roy Altman, MD, professeur de médecine à l'université de Californie, a vu les symptômes de l'arthrite disparaître complètement chez des patients qui avaient perdu dix à vingt kilos en trop.

En plus de soulager les symptômes de l'arthrite, vous améliorerez votre bien-être mental et physique général, ce qui vous aidera à contrôler les autres affections auxquelles votre corps peut être confronté en vieillissant. Un cœur et un esprit

forts peuvent faire des merveilles dans la gestion de la douleur !

# Conseil n° 2 : traitements par le chaud et le froid

Les traitements par le chaud et le froid sont l'un des principaux traitements naturels de l'arthrite. Il existe plusieurs types d'arthrite. Demandez à votre médecin lequel convient le mieux à vos symptômes spécifiques.

**La thérapie par le froid** aide à réduire le gonflement et l'inflammation des articulations. Ce type de traitement est le plus souvent recommandé aux personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, mais peut également aider d'autres personnes.

Vous pouvez alterner les traitements chauds et froids selon les besoins, mais surveillez toujours la réaction de votre peau et adaptez ou interrompez le traitement si nécessaire.

Les traitements par le froid doivent être limités à des séances de 20 minutes. Voici plusieurs traitements à froid utilisés :

- Utilisez un sac de glace recouvert de tissu et appliqué sur la zone douloureuse.
- Plongez le joint dans un bain de glace.

***NOTE : Consultez un médecin avant de vous immerger, surtout s'il s'agit d'une grande partie du corps.***

- De simples compresses froides conservées au réfrigérateur ou au congélateur, à appliquer en cas de besoin.

**La thérapie par la chaleur** est souvent bénéfique pour tous les autres types d'arthrite, ainsi qu'en conjonction avec les traitements par le froid. La chaleur détend les muscles et favorise la circulation sanguine dans la zone affectée.

Les traitements thermiques doivent être surveillés et adaptés en fonction de la réaction de votre corps.

Voici plusieurs traitements thermiques largement utilisés par les

personnes souffrant d'arthrite :

- Commencez votre journée par un bain ou une douche chaude pour faire circuler votre sang et détendre vos articulations.
- Appliquer de la paraffine chaude sur les articulations concernées. (Cette opération peut souvent être effectuée par un professionnel qui surveille la température de la cire).
- Appliquez un coussin chauffant, un pack thermique ou toute autre source de chaleur sur les articulations concernées.

Veillez toujours, lorsque vous utilisez la thérapie par la chaleur, à maintenir un niveau de chaleur confortable.

Les jacuzzis sont également d'excellents moyens de couvrir de plus grandes zones du corps, mais consultez toujours votre médecin au préalable car ils peuvent être dangereux pour les personnes souffrant de certains problèmes de santé.

# Conseil n°3 : Acupuncture

L'acupuncture existe depuis des siècles et constitue une ancienne médecine chinoise. Ce processus implique qu'un professionnel de la santé formé à cet art, insère de fines aiguilles dans des points de pression spécifiques sur votre corps.

L'acupuncture vise à réacheminer l'énergie stockée derrière votre douleur et à l'équilibrer dans tout le corps. L'acupuncture est l'une des thérapies alternatives les plus étudiées au monde. Elle est même recommandée par l'Organisation mondiale de la santé pour une multitude d'affections.

L'acupuncture est également l'un des plus anciens remèdes contre la douleur de l'histoire, et elle est totalement naturelle. Ces minuscules aiguilles stimulent l'énergie disposée dans des voies à travers votre corps, appelées méridiens. Des études ont montré que l'acupuncture réduit les niveaux de substances chimiques provoquant des inflammations dans le corps.

N'oubliez pas que l'acupuncture ne peut être administrée en toute sécurité que par un acupuncteur formé et certifié.

Non seulement les aiguilles doivent être placées à des endroits très précis liés à vos maux spécifiques, mais il faut également respecter un processus hygiénique rigoureux. Assurez-vous d'en parler à votre médecin, et d'obtenir une recommandation si nécessaire, pour trouver le praticien qui vous convient.

Et ne vous inquiétez pas, cela peut sembler douloureux, mais les aiguilles sont à peine insérées dans la peau, ce qui rend le processus relaxant et rajeunissant.

# Conseil n°4 : Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 font la une des journaux dans le domaine de la santé naturelle depuis quelque temps déjà, et ce pour une bonne raison. Ils sont essentiels à un corps sain et fort. Les oméga-3 sont de bonnes graisses, celles que l'on trouve principalement dans les plantes et la vie marine. Il existe deux principaux types d'oméga-3 que l'on trouve le plus souvent dans les poissons gras.

**EPA (acide eicosapentaénoïque)** - L'EPA est le plus connu des oméga-3. C'est un nom que les personnes souffrant d'arthrite veulent retenir. L'EPA aide non seulement à décomposer et à synthétiser les substances chimiques responsables de la coagulation sanguine, mais aussi à réduire considérablement l'inflammation.

*Mais d'où vient l'APE ?*

La réponse simple à cette question est le poisson. L'huile de poisson contient une grande quantité d'EPA. Les poissons tirent cet important oméga-3 des algues qu'ils mangent. L'huile de poisson à l'EPA est disponible sous différentes formes, mais la plus simple est la suivante

consommé sous forme de gélules vendues dans votre épicerie locale ou votre magasin de produits diététiques.

**DHA (acide docosahexaénoïque)** - Le DHA est un autre oméga important.

3. Le DHA est un acide gras naturel abondant dans le corps humain. Il constitue les éléments clés de la rétine de l'œil et d'une partie du cerveau, le cortex cérébral.

Le cortex cérébral, ou matière grise, est responsable de l'intelligence, de la personnalité, de la fonction motrice, de l'organisation, du toucher, du traitement des informations sensorielles et du langage. Ces éléments sont essentiels à votre existence quotidienne et peuvent jouer un rôle considérable dans la gestion de la douleur.

Vous pouvez trouver des oméga-3 dans une variété d'aliments, pas seulement dans l'huile de poisson. Ces aliments comprennent les noix, les poissons d'eau froide comme le saumon et le thon, les graines et d'autres suppléments.

Dans une étude de 2015 sur le rôle des oméga-3 sur les maladies inflammatoires, il est constaté qu'ils peuvent réduire les symptômes de l'arthrite rhumatoïde et d'autres symptômes d'arthrite.

Indépendamment de leurs capacités de gestion de la douleur, les acides gras oméga-3 devraient faire partie intégrante de votre mode de vie sain et actif. Consultez votre médecin pour savoir quelle forme d'oméga-3 convient le mieux à votre mode de vie.

## Conseil n°5 : Curcuma

Le curcuma est surnommé l'*épice d'or* et pas seulement pour sa riche couleur dorée. Les études sur le curcuma sont en cours, mais ses bienfaits pour la santé semblent s'accroître de jour en jour. Cette épice, que l'on retrouve dans de nombreux currys différents, est récoltée en Inde et en Indonésie.

Ce n'est pas nouveau. Le curcuma fait partie de la médecine traditionnelle depuis des siècles !

À la base des propriétés curatives du curcuma, on a découvert qu'il bloque la protéine qui provoque l'inflammation. Grâce à ces capacités de blocage, le curcuma soulage la douleur de l'inflammation tout aussi bien que certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, ou NSAID.

Et il est entièrement naturel, ce qui le rend encore meilleur.

La substance chimique contenue dans le curcuma qui fait tout le travail est appelée curcumine et constitue le secret de ses capacités anti-inflammatoires.

Si l'inflammation joue un rôle important dans notre organisme, en bloquant les agents pathogènes qui pourraient facilement nous tuer, une inflammation chronique à long terme comme celle observée chez les personnes souffrant d'arthrite peut être débilite.

L'inflammation est un processus complexe, mais la curcumine contenue dans le curcuma est une substance bioactive qui combat l'inflammation et s'attaque à l'inflammation chronique au niveau moléculaire.

En plus de soulager les douleurs arthritiques, il a été démontré que la curcumine combat l'inflammation qui joue également un rôle majeur dans les maladies cardiaques, le cancer, la maladie d'Alzheimer et de nombreuses autres affections.

Le curcuma peut être consommé de nombreuses façons, des pilules à la racine elle-même. Pourquoi ne pas l'ajouter à votre plat préféré ? Seul, le curcuma a un goût très doux et peut agrémente presque tous les plats.

# Conseil n° 6 : Massage Therapy

La massothérapie a des effets durables et à long terme sur la gestion de la douleur. La Fondation pour l'arthrite a indiqué qu'un massage régulier des muscles et des articulations aide à soulager la douleur de l'arthrite.

Si vous avez déjà reçu un massage, vous savez qu'il peut améliorer considérablement votre humeur. Cet effet est dû au fait que les massages augmentent les niveaux de sérotonine dans votre corps, une substance chimique qui contribue au bonheur et au bien-être.

Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que la massothérapie peut également réduire la production de cortisol dans le corps, une hormone induisant le stress qui favorise également la production d'un neurotransmetteur, la substance P. La substance P est étroitement liée à la douleur.

Plusieurs études ont été réalisées, notamment en 2013 par des chercheurs de l'Institut de recherche sur le toucher, et en 2015 par l'Institut de recherche sur la santé.

École de médecine de l'Université de Miami. Les deux études montrent que la massothérapie par le toucher modéré permet non seulement de réduire la douleur, mais aussi d'améliorer la préhension, l'amplitude des mouvements et la pression.

Les massages doivent être effectués par un professionnel agréé et sont mieux réalisés par ceux qui sont spécialisés dans l'arthrite. Vous pouvez toujours indiquer à votre thérapeute les zones douloureuses à éviter, et travailler avec lui pour trouver la meilleure pression pour votre corps.

Les raideurs musculaires et articulaires sont souvent exacerbées par le stress et la tension que nous nous efforçons d'éviter lorsque nous avons mal. Des massages réguliers contribueront donc à atténuer ces problèmes.

Alors, allongez-vous, détendez-vous et laissez un massothérapeute professionnel masser vos articulations et vos muscles douloureux ! Et n'hésitez pas à demander à votre spécialiste des techniques de massage à domicile que vous

pouvez pratiquer vous-même entre les séances.

# Conseil n° 7 : Thérapie aquatique

Depuis des années, on dit que l'activité aquatique est l'une des formes d'exercice les plus saines que l'on puisse pratiquer. Elle est bénéfique pour tous les types de personnes, mais surtout pour celles qui souffrent d'arthrite.

*Pourquoi l'activité aquatique est-elle si utile pour gérer la douleur associée à l'arthrite ?*

L'eau offre une résistance naturelle, ce qui permet d'intensifier les exercices que vous effectuez.

En même temps, l'eau a quelque chose que l'exercice régulier n'a pas, la *flottabilité*. Cette tendance de votre corps à flotter dans l'eau vous aide à supporter le poids de votre corps, réduisant ainsi la pression sur vos articulations. Moins de pression signifie moins d'inflammation, et moins d'inflammation entraîne moins de

douleur.

La douleur n'est pas la seule chose que la thérapie aquatique aide. L'intensité naturelle de vos mouvements aide à réduire la graisse corporelle, améliore votre coordination, votre amplitude de mouvement et a un effet positif sur les niveaux de sérotonine dans le cerveau. Encore une fois, un corps moins stressé entraîne une diminution du stress sur les articulations et les os.

Une étude menée en 2015 par l'Université de l'Utah a montré que les exercices aquatiques pour la gestion de la douleur chez les adultes, en particulier ceux de plus de 65 ans, peuvent améliorer considérablement la mobilité et la douleur. Bien que la réduction de la douleur ait été de courte durée, la thérapie aquatique s'avère être une excellente alternative aux médicaments antidouleur pour un soulagement rapide.

Vous pouvez trouver un soulagement continu avec la thérapie aquatique en effectuant jusqu'à une heure d'exercices aquatiques trois fois par semaine. Ainsi, non seulement vous réduirez ou maintiendrez votre poids, mais vous trouverez une activité

stimulant l'humeur et réduisant la douleur pour soulager vos symptômes d'arthrite.

## Conseil n°8 : Tai Chi

Le Tai Chi peut être intégré à votre routine d'exercice quotidienne. Le type d'exercice idéal pour les personnes atteintes d'arthrite est celui qui permet d'améliorer la force musculaire, la condition physique et la souplesse. Le Tai Chi fait tout cela grâce à un programme d'exercices à faible impact.

Le tai-chi est une forme d'arts martiaux qui se déplace lentement, avec peu d'impact et sans effort. Il convient à toute personne qui peut se déplacer librement. Cet art est composé d'une série de mouvements lents et doux, tous facilement modifiables pour ceux qui ont des articulations douloureuses et raides.

Il a également été démontré que le tai-chi favorise la force musculaire, la souplesse et l'équilibre.

En 2013, des chercheurs chinois ont examiné 7 études différentes sur le Tai Chi en référence à l'arthrite.

Ils ont effectué une méta-analyse pour évaluer l'efficacité des exercices de tai-chi sur la douleur, la raideur et la fonction physique. En conclusion, ils ont déclaré qu'un cours de 12 semaines peut être bénéfique aux personnes souffrant d'arthrite lorsqu'il s'agit de réduire la douleur, de diminuer la raideur des articulations et des muscles, et d'augmenter leur fonctionnalité physique.

Lorsque les muscles sont forts, ils aident à protéger les articulations, réduisant ainsi la douleur. La souplesse permet de garder les articulations souples et de réduire les raideurs. Et l'amélioration de l'équilibre peut contribuer à réduire le nombre de chutes auxquelles les arthritiques sont confrontés. Toutes ces choses sont les résultats d'un entraînement régulier de Tai Chi.

On peut trouver des cours de tai-chi à la fois dans des institutions privées d'arts martiaux et dans des programmes publics.

De nombreux établissements pour personnes âgées proposent également du tai-chi plusieurs fois par semaine. Même les personnes en fauteuil roulant peuvent tirer profit des mouvements modifiés.

# Conseil n°9 : Yoga

Le yoga est une pratique vieille de 5 000 ans, originaire de l'Inde ancienne, qui s'est répandue dans le monde entier. Il existe de nombreuses formes différentes de yoga qui comprennent des postures, des techniques de respiration et de la méditation.

Il a la capacité de stimuler la santé mentale et physique de ses pratiquants.

Le yoga est un exercice très doux, qui permet de réduire la tension des articulations et des muscles, de renforcer le tonus musculaire et d'accroître la souplesse.

Cette force musculaire peut également contribuer à améliorer l'équilibre, ce qui est particulièrement important pour les personnes souffrant d'arthrite. Le yoga a un faible impact et est agréable par nature, ce qui le rend facile à pratiquer sur une base régulière.

*Parmi les nombreux avantages du yoga, citons*

- Ajoutez de la variété à votre programme d'exercices.

- Renforcement pour améliorer la fonctionnalité physique.
- Amélioration de la souplesse, ce qui réduit l'inflammation et la raideur.
- La perte de poids peut être un avantage du yoga pratiqué correctement et en conjonction avec un régime alimentaire sain.
- Renforcement de la connexion corps-esprit qui permet un meilleur équilibre et une meilleure compréhension des douleurs et des raideurs que vous ressentez régulièrement.

Comme pour tous les programmes d'exercices, consultez votre médecin avant de commencer tout programme. Si vous êtes novice en matière de yoga, il est préférable de demander une formation.

Les installations de yoga se sont largement développées dans le monde entier, et vous pouvez suivre des cours privés ou collectifs.

# Conseil n°10 : Méditation

La méditation est une pratique que vous pouvez faire à tout moment et en tout lieu. L'un des principaux aspects de la méditation est la pratique de la **pleine conscience**.

Lorsque vous pratiquez la méditation de pleine conscience, vous concentrez toute votre attention sur les sentiments et les sensations que votre corps éprouve au moment présent.

Il existe un programme qui se concentre uniquement sur cette forme de méditation. Il s'agit du programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, ou MBSR.

La MBSR est utilisée pour vous aider à gérer à la fois la douleur et le stress. Ces deux attributs négatifs de l'arthrite sont non seulement difficiles à gérer, mais contribuent également à la diminution du système immunitaire.

Un système immunitaire sain est essentiel pour lutter contre les maladies et pour garder votre corps aussi indolore et détendu que possible.

En 2014, des chercheurs ont réalisé une étude sur l'efficacité de la MBSR auprès de personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Il s'est avéré que ceux qui ont suivi les séances de huit semaines ont signalé une réduction de la douleur, de la raideur et des articulations tendues et gonflées.

C'est incroyable ce que l'esprit peut faire, et ce type de programme peut être facilement intégré dans votre routine quotidienne sans avoir à y consacrer une tonne de temps ou d'efforts supplémentaires.

# Final Mots

L'arthrite est une maladie qui affecte non seulement le corps, mais aussi l'esprit. Heureusement, comme vous l'avez vu dans ce rapport, il existe une multitude de routines entièrement naturelles et homéopathiques que vous pouvez intégrer dans votre vie quotidienne pour vous aider à réduire votre douleur et améliorer votre qualité de vie.

En faisant régulièrement de l'exercice et en gérant votre poids, vous pouvez aider votre corps à faire face aux effets dégénératifs de l'arthrite, tout en améliorant votre santé et votre bien-être.

En augmentant votre consommation d'oméga-3, en ajoutant un peu de curcuma à votre routine hebdomadaire et en pratiquant une ou plusieurs des thérapies et exercices à faible impact disponibles, vous pourriez enfin trouver un soulagement naturel à vos maux et douleurs !

Ce rapport n'indique en aucun cas que vous devez renoncer au régime de traitement établi entre vous et votre médecin, mais l'ajout de ces éléments à la liste de contrôle de l'OMS est une bonne chose.

votre vie quotidienne aidera à soulager ce que les médicaments ne font pas.

Et on ne sait jamais, vous pourrez peut-être réduire la quantité d'analgésiques que vous prenez et les remplacer par des méthodes naturelles et efficaces de gestion de la douleur. ©

Nous vous souhaitons le meilleur dans votre nouveau voyage vers un avenir plus fort, plus souple et sans douleur !

# Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

## **Huiles de poisson et oméga-3 :**

[https://www.medicalnewstoday.com/articles/40253#what\\_are\\_omega\\_3\\_fatty\\_acids](https://www.medicalnewstoday.com/articles/40253#what_are_omega_3_fatty_acids)

## **Les bienfaits de la lutéine pour la peau : 13 remèdes naturels contre l'arthrite**

<https://www.health.com/condition/osteoarthritis/13-natural-remedies-for-arthritis>

## **Soulagement de l'arthrite : Stratégies de soulagement naturel**

<https://www.healthline.com/health/osteoarthritis/arthritis-natural-relief>

## **Remèdes maison :**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324446>

## Les meilleurs remèdes maison pour l'arthrite

**Tai Chi et arthrite :**

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061672>

**Les bienfaits du yoga :**

<https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/yoga/yoga-benefits-pour-l'arthrite>