



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Le collagène, une protéine aux nombreux bienfaits

Approche générale

Le collagène, une protéine aux nombreux bienfaits

Partie 1 : approche générale

Qu'est-ce que le collagène ?

C'est **une protéine** de forme fibrillaire, omniprésente dans le corps humain. Produite naturellement par l'organisme, elle donne de la cohésion aux tissus et aux organes. Connue pour ses propriétés anti-rides, elle a de nombreux autres usages intéressants qu'on va essayer de voir ensemble.

Le saviez-vous ?

- Le collagène est la protéine **la plus abondante** du règne animal.
- Elle est présente dans **l'ensemble des tissus conjonctifs** du corps humain, au niveau de la peau, des os, du cartilage, des muscles, des tendons, des ligaments, auxquels elle donne de la cohésion.
- C'est une sorte de **maillage interne** permettant de maintenir les tissus mous.

3 catégories de collagène

1. **Le type I** est le plus répandu. Il se situe au niveau de la peau, des tendons et des tissus osseux.
2. **Le type II** se situe au niveau des cartilages.
3. **Le type III** se situe dans les muscles et dans les parois des vaisseaux sanguins.

En complément alimentaire, c'est le collagène de type II qui est utilisé.

Le rôle du collagène

Il est présent dans toutes les structures du corps humain : il **représente 30 à 35 % des protéines** contenues dans le corps des mammifères. Cette protéine de type fibrillaire assure 3 rôles majeurs dans l'organisme humain :

- **La cohésion des tissus ;**
- **L'élasticité des tissus ;**
- **La régénération des tissus.**

La déficience en collagène amène des maladies héréditaires que l'on appelle les collagénopathies. Les plus connues sont le syndrome d'Ehlers-Danlos et la maladie des os de verre.

1. Arthrose, arthrite et douleurs articulaires

Le collagène peut être utilisé en cas d'arthrose, d'arthrite et de douleurs articulaires. L'arthrose est la pathologie sur laquelle le collagène a le plus abondamment été testé. De nombreuses études à notre disposition permettent de conclure à **l'efficacité du produit sur les cartilages.**

Une étude en 2009, menée sur 217 sujets souffrant d'arthrose avancée du genou, a donné des résultats positifs. Le protocole consistait en une prise quotidienne de 10 g d'hydrolysat de collagène pendant une période de 6 mois. Le résultat a permis de dégager une évolution positive des cas traités par rapport au groupe placebo.

Le collagène donne des résultats intéressants sur **les douleurs inflammatoires d'arthrose et d'arthrite.** D'ailleurs, les chevaux et les chiens bénéficient aussi de ces effets positifs.

2. Tendinites : il peut aussi soigner l'inflammation des tendons.

3. Polyarthrite rhumatoïde

On peut l'utiliser dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, qui est une maladie inflammatoire chronique du système immunitaire, qui attaque le collagène des articulations. C'est une pathologie auto-immune qui crée des déformations et une détérioration importante de la mobilité.

4. L'ostéoporose

Une autre indication du collagène est de ralentir l'ostéoporose chez les femmes ménopausées. En raison de ses vertus supposées sur le tissu osseux, le collagène a été testé en vue de réduire l'apparition et la progression de l'ostéoporose chez les femmes ménopausées.

L'ostéoporose se traduit par une diminution du tissu osseux chez la femme ménopausée. C'est un phénomène naturel, mais néanmoins handicapant lorsqu'il réduit trop fortement la résistance osseuse.

Afin de pallier ce problème, on peut prescrire de **la calcitonine**, qui est une hormone visant à préserver les tissus osseux. On a réalisé une étude qui associe la prise de calcitonine avec la prise de 10 g d'hydrolysat de collagène par jour. Cette étude a été faite sur 110 femmes ménopausées et cela a duré 24 semaines. On a démontré que l'apport quotidien de collagène augmente et prolonge l'effet de la calcitonine. **Il semblerait donc bien que le collagène puisse avoir un effet protecteur sur le tissu osseux.**

5. Vieillesse cutané

Le collagène ralentit le vieillissement cutané. À partir de l'âge de 25 ans, la production de collagène diminue. Plus précisément, les fibroblastes, qui produisent le collagène, commencent à se dessécher. Les premiers signes du vieillissement apparaissent notamment au niveau de la peau du visage.

Signes de perte de collagène

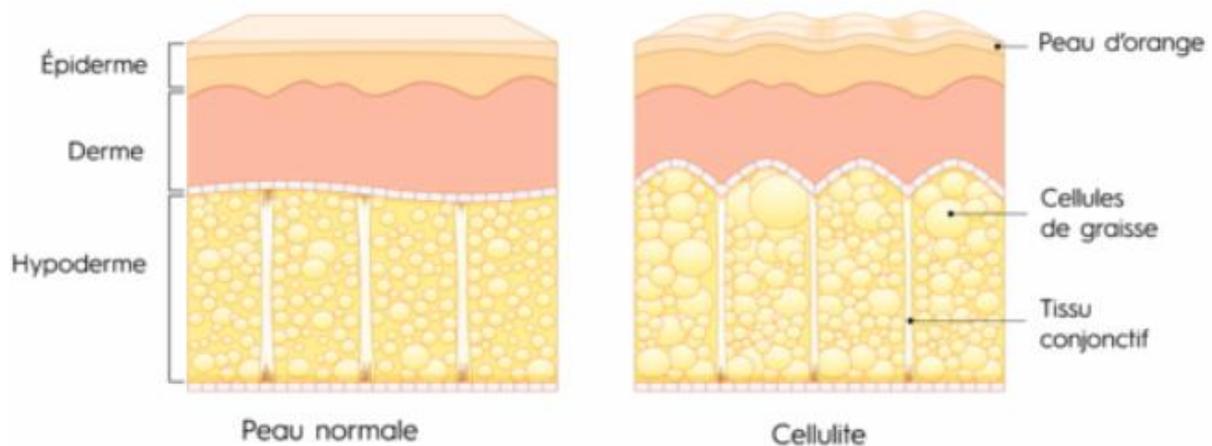
- Rides et ridules ;
- Taches pigmentaires ;
- Couperose ;
- Hypersensibilité.

La consommation d'un supplément d'hydrolysat de collagène permet d'améliorer **l'élasticité de la peau**, notamment du visage. Cela a été démontré par une étude réalisée en 2014 sur un groupe de femmes âgées de 35 à 55 ans. Une autre étude a permis de démontrer la réduction des rides après 8 semaines de traitement.

En plus de l'amélioration de l'élasticité de **la peau du visage**, le collagène permet également d'améliorer **la santé des cheveux**.

6. La cellulite

Un autre intérêt éventuel est de réduire la cellulite. Bien qu'elle découle d'un processus de vieillissement cutané normal, c'est une préoccupation chez 80 à 90 % des femmes ! Certaines études tendent à démontrer que la prise d'une supplémentation de collagène peut aider à réduire cet inconfort. En fait, la cellulite se produit lorsque la couche de graisse située sous la peau provoque une pression sur le tissu conjonctif. Cela crée, à terme, un aspect capitonné que l'on appelle « peau d'orange ».



Si la cellulite est normale, elle devient néanmoins un sujet de complexe lorsqu'elle s'incrute et qu'elle devient rebelle. Une étude réalisée en 2015 avec un complément de pectine de collagène de type I a démontré **une amélioration de la texture de la peau** chez un groupe de femmes âgées de 24 à 50 ans.

Si une étude est insuffisante pour tirer des conclusions définitives, elle ouvre cependant la voie et la réflexion sur l'utilité d'un complément de collagène pour **réduire les capitons visibles de la cellulite.**

7. Muscles et sarcopénie

Un autre intérêt est de stimuler le développement des muscles, le collagène étant l'un des principaux composants des **tissus musculaires**. Il est richement pourvu en glycine, un acide aminé actif dans la synthèse de la créatine. Par conséquent, il est suspecté de prendre un rôle actif dans la construction de la masse musculaire. Peu de recherches ont été menées afin de comprendre l'explication exacte du collagène dans la construction musculaire, avec ou sans exercice associé.

Cependant, en 2015, une étude a été entreprise afin d'estimer l'efficacité d'un supplément de collagène chez des hommes atteints de sarcopénie. Il s'agit d'une maladie qui entraîne une perte de masse musculaire. Cette étude, d'une durée de 12 semaines, a été entreprise sur 53 personnes. Au terme de cette période, les hommes qui prenaient du collagène en plus de l'entraînement physique ont **augmenté leur masse musculaire** et diminué leur masse grasseuse en comparaison avec le groupe placebo.

8. Santé digestive

De grandes quantités de collagène sont présentes dans le tissu conjonctif intestinal. Il est donc judicieux de penser qu'une diminution de cette protéine peut entraîner des désordres de la sphère digestive.

Le collagène, qui se trouve dans le tissu conjonctif intestinal, soutient et renforce la muqueuse protectrice du tube digestif. Son rôle est capital, puisque des modifications de la fonction de la barrière de l'intestin permettent à des particules indésirables de passer dans le sang. C'est ce que l'on appelle **le syndrome de l'intestin poreux ou perméable**, qui provoque des inflammations chroniques.

En 2003, on a fait une étude sur 170 personnes atteintes de maladies inflammatoires de l'intestin, et on a démontré qu'elles étaient plus susceptibles de présenter des taux de collagène sérique inférieurs à la norme, ce qui permet de penser qu'une augmentation de la consommation de collagène serait bénéfique pour tous ces tissus qui tapissent le tube digestif.

Comment prendre le collagène ?

Il nous reste à voir la posologie et l'utilisation des suppléments de collagène.

- On va d'abord parler de **l'hydrolysate de collagène**. Il n'existe pas de doses définies pour ce complément. Les fabricants recommandent généralement des doses allant de 1 à 5 g par jour pendant le repas. Les doses seront fractionnées dans la journée (matin et soir, par exemple). Selon les besoins, la dose est de 5 à 10 g par jour pendant 3 à 6 mois pour avoir des effets probants.
- **Le collagène natif** : on prendra 10 mg le matin avant le repas et éventuellement 10 mg le soir sur un estomac vide. Là encore, vous allez faire une cure pendant 3 à 6 mois.

Collagène et vitamine C

Pour une meilleure absorption, **il est recommandé de prendre le collagène avec de la vitamine C**. Elle favorise l'assimilation du collagène. Soit le repas suivant la prise apporte de la vitamine C, soit il faut prendre un complément alimentaire comme de l'acérola ou de la vitamine C liposomale, par exemple.

La prise orale de collagène peut parfaitement être couplée avec d'autres nutriments complémentaires pour les articulations. Pris en même temps ou par cure alternée, **ils se potentialisent les uns les autres**, notamment pour l'équilibre du cartilage.

Autres nutriments en complément

- **Sulfate de chondroïtine ;**
- **Sulfate de glucosamine ;**
- **Silicium ;**
- **Msm ;**
- **Acide hyaluronique ;**
- **Anti-inflammatoire articulaire** (curcuma, boswellia, harpagophytum, oméga-3).

Précautions d'emploi

Il n'y a aucune précaution à prendre, car le collagène est très bien toléré. Il ne présente aucune toxicité. Il n'y a donc pas de contre-indication.

Cependant, les personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale doivent prendre le conseil de leur médecin avant de consommer de l'hydrolysat de collagène.

Les effets secondaires sont extrêmement rares et consistent éventuellement en de petits troubles gastro-intestinaux. Il n'y a aucune interaction avec des plantes ou des médicaments, donc n'ayez aucune crainte.

À suivre...

Il existe de nombreuses sources alimentaires de collagène. Retrouvez-moi dans une prochaine vidéo où je vous expliquerai comment vous pouvez vous supplémenter **en fabriquant votre collagène maison !**