



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Le collagène, une protéine aux nombreux bienfaits

Le trouver et l'associer à l'acide hyaluronique

Le collagène, une protéine aux nombreux bienfaits

Partie 2 : le trouver et l'associer

Dans une précédente vidéo, je vous avais expliqué l'intérêt du collagène dans certaines circonstances, que ce soit en esthétique, en antirides, pour les cartilages, pour les os ou les muscles. Je vais maintenant répondre à la question : où trouver du collagène dans l'alimentation ? Et pourquoi est-ce qu'on associe l'acide hyaluronique avec le collagène ?

Petit rappel sur le collagène

- Le collagène est essentiel pour **la régénération de la peau**. C'est une protéine qui est présente en masse dans l'organisme. Ce collagène fait partie de la famille des protéines structurales. Elle participe à la régénération et à l'élasticité des tissus.
- On la retrouve essentiellement dans **la peau, les cheveux, les tendons, mais aussi les ligaments**.
- C'est une véritable **colle** (d'où son nom). Elle offre une plasticité au tissu et les maintient ensemble. Cette plasticité, malheureusement, se réduit avec l'âge et avec la diminution de la production de collagène. Ainsi,

l'industrie de la beauté utilise beaucoup le collagène dans les crèmes anti-rides, pour booster le raffermissement des tissus.

Les rôles du collagène

- **Maintien et élasticité des tissus** (30 à 35 % des protéines de notre corps) : sans lui, aucun tendon ou cartilage de peau ne tiendrait.
- **Absorption de l'eau par la peau** : il aide au maintien de l'hydratation des tissus et prévient le vieillissement.
- **Régénère les cellules des tissus** : il intervient dans la cicatrisation et donc la création de nouveaux tissus.

Réduction de la production de collagène

Plusieurs facteurs peuvent réduire la production de collagène par l'organisme, comme le tabagisme, la consommation importante et régulière de boissons alcoolisées, le café ou le stress. Dans tous les cas, **le collagène est de moins en moins produit avec l'âge**. Il est alors intéressant de soutenir cette production de collagène, notamment par l'alimentation.

Les meilleures sources de collagène

- **Viande : bouillon d'os ;**
- **Œufs : jaune ;**
- **Gélatine ;**

- **Peau des poissons ;**
- **Carapace des crustacés.**

Il y a très peu d'aliments qui contiennent du collagène. C'est pourquoi je vais m'étendre sur quelque chose qui est extraordinaire pour la santé : **le bouillon d'os.**

Le bouillon d'os

Fabriqué principalement avec des os d'animaux et mijoté pendant des heures, c'est **un super-aliment** qui peut guérir les problèmes digestifs, raviver les muscles fatigués et faire disparaître les cheveux et ongles cassants.

Pour que ce bouillon soit efficace, il doit cuire **entre 6 et 24 h**. Ce temps est nécessaire pour décomposer les os et en extraire le contenu, à savoir le collagène, les acides aminés et les minéraux. Ceci contribue à créer la couleur profonde et riche de ce bouillon.

Recette du bouillon d'os

- 1 kilo d'os de bœuf (de bonne qualité)
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- une cuillère à café de gros sel, une cuillère à café de poivre noir.

Préparation

- Cuire les os 30 min au four à 180 °C.
- Mettre les os dans un grand récipient recouvert d'eau et de vinaigre.
- Laisser reposer 30 min.
- Mettre les légumes coupés et lavés dans le grand récipient (sauf ail et persil).
- Saler et poivrer, puis porter à ébullition.
- Écumer les impuretés (mousse de surface).
- Cuire au moins 6 h à couvert et à feu doux.
- Ajouter ail et persil en fin de cuisson.
- Filtrer et laisser refroidir.
- Mettre au réfrigérateur quelques heures, puis retirer le gras figé en surface.

À garder 4 à 5 jours. Pour le conserver plus longtemps, congelez-le.

Pourquoi associer l'acide hyaluronique ?

Ces substances naturelles, dont l'acide hyaluronique, sont particulièrement réputées pour lutter contre **les signes cutanés de l'âge**.

Elle présente également d'autres bienfaits pour l'organisme, comme **l'amélioration du confort articulaire**.

Qu'est-ce que l'acide hyaluronique ?

- On l'appelle parfois « hyaluronate ». C'est une macromolécule glucidique naturellement présente au sein des tissus conjonctifs, épithéliaux et nerveux.
- Il s'agit d'une substance à forte viscosité, **responsable de l'hydratation et de l'élasticité des tissus.**
- Il faut souligner que la synthèse de cet acide diminue progressivement avec l'avancée en âge.

Acide hyaluronique VS Collagène

- **L'acide hyaluronique** est essentiellement connu pour ses propriétés cosmétiques. Néanmoins, on lui attribue **d'autres effets bénéfiques** en dermatologie, en rhumatologie, en ophtalmologie ou en gynécologie.
- **Le collagène** se trouve dans la composition de la peau, des os, du cartilage, des muscles, des tendons et des ligaments. On le trouve également dans la paroi des vaisseaux sanguins. C'est cette protéine qui confère de la résistance aux tissus et assure leur cohésion.

Pourquoi les associer ?

- Ces 2 substances sont reliées à des effets bénéfiques qui vont toucher **la sphère articulaire et cutanée.**

- À cet égard, **l'action de l'acide hyaluronique et du collagène se potentialise l'une et l'autre.**
- S'il est vrai que les 2 substances luttent contre les signes cutanés de l'âge, elles agissent toutefois de manière différente.

Acide hyaluronique

- Hydratation de la peau ;
- Stimule la production d'élastine et de collagène.

Collagène

- Comble les rides et les redensifie.

Un complexe synergique

Ensemble, ils forment **un complexe synergique** très intéressant. Ils sont une bonne association dans le cadre des problématiques articulaires.

De nombreux **compléments alimentaires** disponibles à la vente contiennent justement un mélange de ces 2 molécules.

Les différentes formes

1. Ces 2 substances existent sous **forme injectable**. Pour leur effet anti-âge, l'acide hyaluronique et le collagène existent sous forme d'injections qui sont pratiquées par des médecins, dont l'objectif est de combler les rides

de manière temporaire. L'administration de collagène sous cette forme est de plus en plus rare, au profit de l'acide hyaluronique, que l'on utilise de plus en plus. En effet, ce dernier présente moins de risques de réaction allergique et dispose d'un éventail thérapeutique plus large que le simple collagène injectable.

Dans les pathologies articulaires, on peut aussi faire des injections intra-articulaires d'acide hyaluronique, comme on le fait pour les rides.

2. Venons-en maintenant à la forme de **compléments alimentaires** : poudre, gélule, capsule, comprimé.

Au niveau du collagène, dans les compléments alimentaires, on trouve principalement du collagène de type 2. On l'extrait de l'ossature de poulet ou de la peau et du cartilage de poissons. Dans ce dernier cas, on appelle cela « le collagène marin ». Il est hydrolysé. On conseille de choisir un produit à **faible poids moléculaire**, parce qu'il sera beaucoup mieux assimilé par l'organisme.

Quant à l'acide hyaluronique, il s'agit d'un processus de fermentation à l'aide de bactéries qui aboutit à la synthèse d'acide hyaluronique. Tel que le collagène, il convient de s'orienter vers **un complément hyaluronate à bas poids moléculaire** afin de favoriser une meilleure absorption.

Bien entendu, vous allez trouver tous ces produits dans **des produits cosmétiques**, que ce soient des crèmes, des sérums ou des gels, qui vont

contenir de l'acide hyaluronique et du collagène. Ces cosmétiques peuvent entraîner des effets bénéfiques sur la couche supérieure de l'épiderme uniquement.

Posologie de la supplémentation par voie orale

Ces 2 substances en complément alimentaire sont conseillées pour **3 mois minimum**.

Acide hyaluronique

- **100 mg par jour en moyenne**
- **150 mg par jour : effet anti-âge**
- **2 × 100 mg par jour : articulations.**

Hydrolysat de collagène

- **1 à 5 g par jour**

De nombreux produits vont associer les deux molécules. Les dosages et les recommandations sont variables selon le distributeur de ce produit.

Précautions d'emploi ou contre-indications

- On déconseille la prise de collagène seul ou en association avec de l'acide hyaluronique aux personnes présentant **une allergie alimentaire aux poissons**.

- Faites attention également **si vous êtes végétarien** et que vous ne souhaitez pas faire d'entorse à votre régime.
- **Les personnes atteintes d'insuffisance rénale** devraient demander l'avis de leur médecin avant de se supplémenter en collagène.
- Sachez également que l'acide hyaluronique et le collagène sont déconseillés aux **enfants** ainsi qu'aux **femmes enceintes ou allaitantes**.