

COLLAGÈNE ALIMENTS | BIENFAITS DE LA NOURRITURE RICHE EN COLLAGÈNE



Category: [X115](#)

Tag: [Collagène](#)

Collagène et Aliments

Le collagène peut être considéré comme la protéine qui, comme une colle, maintient notre corps ensemble.

Le **collagène** est la **protéine la plus présente dans le corps**. À lui seul, il représente 33 % de la composition en protéines de l'organisme entier.

Les concentrations de collagène les plus élevées se trouvent dans les tissus conjonctifs tels que la peau, les os, les tendons et le cartilage.

Par conséquent, les **aliments riches en collagène** sont **exclusivement d'origine animale** et incluent :

- les os et le bouillon d'os ;
- les viandes riches en tissu conjonctif (mais peu digeste) ;
- la couenne de porc (également peu digeste) ;
- la peau de poisson ;
- les huîtres ;
- les arêtes et le bouillon de poisson ;
- les œufs, en particulier dans le jaune et les membranes séparant la coquille de l'albumen ;
- la colle de poisson - la gélatine et les aliments en contenant (desserts, viande en gelée, etc.) ;
- la viande de jeunes animaux (par exemple les côtes de veau), le collagène des jeunes animaux étant plus digeste que celui des animaux plus âgés.



X115[®]+PLUS - Complément alimentaire anti-âge | Double formule Jour et Nuit | Avec **Collagène de poisson hydrolysé (5 g)**, Acide hyaluronique et Extraits végétaux antioxydants | Utile pour soutenir l'activité naturelle des fibroblastes dans la synthèse du Collagène et de l'Élastine

Digestion du Collagène

Comme toutes les protéines, le collagène ingéré avec les aliments est décomposé (**digéré**) dans les différents acides aminés.

Ces acides aminés sont absorbés par l'intestin et utilisés par l'organisme pour assembler du nouveau collagène.

L'une des particularités qui distingue le collagène des autres protéines est la teneur élevée en acides aminés **proline et hydroxyproline**, dont les sources alimentaires sont particulièrement rares.

Plus précisément, les acides aminés les plus abondants dans le collagène des mammifères

comprennent ¹ :

- **Glycine:** 27 %
- **Proline:** 16 %
- **Valine:** 14 %
- **Hydroxyproline:** 14 %
- **Acide glutamique:** 11 %

Certains fragments de protéines (en particulier ceux contenant de **l'hydroxyproline**) provenant de la digestion du collagène **sont absorbés par l'intestin**, passent dans le sang et **augmentent la synthèse de nouveau collagène par les fibroblastes**.

En outre, l'apport en collagène peut **favoriser la production d'autres molécules importantes** pour la beauté de la peau et la santé des articulations, notamment **l'élastine, l'acide hyaluronique et la fibrilline** ^{2,3}.

Après l'ingestion par voie orale de collagène hydrolysé, le **peptide proline-hydroxyproline** s'avère être le peptide le plus abondant dans le plasma et a tendance à s'accumuler dans la peau jusqu'à 96 heures après l'ingestion ⁴.

Collagène Hydrolysé

Le collagène est une **protéine fibreuse**, particulièrement résistante.

Le collagène natif, présent par exemple dans la peau, les os et les ligaments des animaux, est évidemment **peu digeste**.

Afin de transformer les faisceaux fibreux durs de collagène en une matière digeste, il est nécessaire de briser les chaînes de protéines qui les composent.

En pratique, la digestion, appelée **hydrolyse**, s'effectue par le biais de chaleur, d'acidité ou de systèmes enzymatiques.

Gélatine et colle de poisson

Ce que nous appelons communément la **gélatine** est le produit de l'hydrolyse partielle du collagène. Elle est **utilisée en cuisine comme épaississant**, notamment pour la préparation de desserts tels que les gelées de fruits, les puddings, les cheesecakes, les panna cotta, les mousses, les aspics et les

glaçages.

Ces aliments sont donc une **bonne source de collagène**, bien que la forte teneur en sucre ajouté exige une consommation modérée.

La gélatine à usage alimentaire **est généralement obtenue à partir de déchets d'abattage d'animaux**, comme la couenne de porc, les os dégraissés et le cartilage de bœuf ou de porc.

Ces matrices sont bouillies de manière à ce que l'eau et la chaleur entraînent une solubilisation du collagène dans un **liquide visqueux**. Une fois refroidi, ce liquide gélatineux donne naissance à une masse solide, qui est ensuite découpée en plaques puis séchée.

La **colle de poisson (ichtyocolle)** est un produit alimentaire composé de **gélatine séchée**, conditionnée en feuilles très fines. À l'origine, la colle de poisson était produite à partir de la vessie natatoire de certains types de poissons, mais aujourd'hui, elle est généralement d'origine porcine ou bovine.

Gélatine et collagène hydrolysé Est-ce la même chose ?

Non. Alors que dans la gélatine, le collagène n'est que partiellement décomposé en acides aminés, le collagène hydrolysé subit une décomposition plus forte, ce qui donne des fragments de protéines (peptides) plus petits.

Les recherches montrent que le corps peut absorber le collagène hydrolysé plus efficacement que la gélatine et le collagène natif ^{1,2}.

En outre, l'utilisation du collagène marin est généralement préférée dans les industries pharmaceutique, cosmétique et alimentaire.

Contrairement au collagène d'origine animale, le collagène obtenu à partir de sources marines est plus facilement absorbé, il a une faible masse moléculaire et son utilisation est préférée en raison des faibles réactions inflammatoires et du faible nombre de contaminants ².

X115®+PLUS - Complément alimentaire anti-âge | Double formule Jour et Nuit | Avec **Collagène marin hydrolysé (5 g)**, Acide hyaluronique et Extraits végétaux antioxydants | Utile pour soutenir l'activité naturelle des Fibroblastes dans la synthèse du Collagène et de l'Élastine

Importance des Vitamines

En plus des acides aminés qui la composent, la synthèse du collagène nécessite la présence de certaines vitamines et minéraux.

La vitamine C, par exemple, est un cofacteur des enzymes qui stabilisent la structure à triple hélice du pro-collagène.

Le tableau suivant énumère les différents micronutriments intervenant dans la synthèse du collagène, ainsi que les sources d'aliments associées.

Micro nutriments importants pour la synthèse du collagène	Aliments riches en collagène
Vitamine C	Agrumes et jus de fruits Fraises Cassis Poivrons Brocoli Choux de Bruxelles Pommes de terre Voir : Aliments riches en vitamine C
Zinc	Viande Crustacés Produits laitiers Céréales Pain Voir : Aliments riches en zinc
Manganèse	Thé Noix Légumes verts Céréales Pain

Cuivre

Noix

Crustacés

Abats

Bienfaits du collagène

La teneur en collagène du corps humain **a tendance à diminuer avec l'âge**, ce qui favorise l'apparition de rides et de problèmes articulaires.

Des études indiquent que jusqu'à 30 % du collagène de la peau est perdu au cours des 5 premières années suivant la ménopause¹. Par la suite, il diminue à un rythme de 2 % par an².

L'augmentation de l'apport de cette protéine, par le biais d'aliments riches en collagène ou de compléments alimentaires spécifiques, contribue à la **beauté de la peau** et au **maintien d'une bonne santé articulaire**.

Bienfaits pour la peau

Après l'ingestion de collagène, ses peptides peuvent rester dans le derme jusqu'à 14 jours, offrant à la peau une protection contre les rayons du soleil, augmentant l'hydratation tout en aidant à réparer l'élastine endogène et les fibres de collagène endommagées⁸.

Une étude menée sur 64 participants a révélé qu'une cure contenant 1 gramme de peptides de collagène pendant 12 semaines **réduisait significativement les rides et améliorait l'hydratation et l'élasticité de la peau** par rapport à un groupe placebo¹¹.

Dans une étude menée sur 114 femmes d'âge moyen, la prise de 2,5 grammes de collagène hydrolysé de type I chaque jour pendant 8 semaines **a réduit la profondeur des rides de 20 %**¹².

Dans une autre étude menée sur 72 femmes âgées de 35 ans et plus, la prise quotidienne de 2,5 grammes de collagène hydrolysé de type I et II pendant 12 semaines, **a réduit la profondeur des rides de 27 % et augmenté l'hydratation de la peau de 28 %**¹³.

Dans une étude, les femmes qui ont pris un complément alimentaire contenant 2,5 à 5 grammes de collagène pendant huit semaines ont montré **moins de sécheresse cutanée et une augmentation**

significative de l'élasticité de la peau par rapport à aux femmes qui n'avaient pas pris le complément alimentaire ⁴.

Bienfaits pour les os et les articulations

Dans une étude, la prise quotidienne de 2 grammes de collagène hydrolysé de type II pendant 10 semaines a réduit de 38 % les douleurs articulaires, la raideur et le niveau d'invalidité chez des sujets atteints **arthrose** ⁴.

Une étude menée sur 131 femmes postménopausées a révélé qu'une cure contenant 5 grammes de peptides de collagène par jour pendant un an **augmentait la densité minérale osseuse** et augmentait également les marqueurs sanguins suggérant une augmentation de la formation osseuse et une réduction de la dégradation osseuse ⁶.

Aliments ou compléments alimentaires ?

Les études mentionnées dans l'article sont liées à la prise de collagène hydrolysé sous forme de complément alimentaire.

Comme expliqué, il est probable que le collagène hydrolysé présent dans les compléments alimentaires est susceptible d'être mieux absorbé que la gélatine et le collagène natif des aliments ^{1, 2}.

Nous ne savons pas, pour l'instant, si un régime alimentaire comprenant des aliments riches en collagène peut avoir des bénéfices pour la peau ou les articulations similaires à ceux démontrés par les compléments alimentaires en question dans les études.

Il faut également considérer que de nombreux compléments alimentaires à base de collagène fournissent également une source concentrée d'autres nutriments utiles pour la santé de la peau ou des articulations, comme par exemple :

- Acide hyaluronique (composant du cartilage et de la peau)
- MSM (Méthyl-sulfonyl-méthane, nécessaire pour la synthèse du collagène)
- Sulfate de chondroïtine et glucosamine (composants du cartilage articulaire)
- Vitamine C (nécessaire pour la synthèse du collagène)
- Zinc (nécessaire pour la synthèse du collagène)

- Boswellia serrata (anti-inflammatoire contre les troubles articulaires)
- Oméga 3 (aux actifs anti-inflammatoires)
- Curcumine (aux actifs antioxydants et anti-inflammatoires)
- Antioxydants (vitamine E, caroténoïdes, acide lipoïque, resvératrol, quercétine et extraits végétaux tels que le thé vert, les flavonoïdes, la papaye fermentée, etc.) : ils empêchent la dégradation du collagène induite par le stress oxydatif.
- Extraits de centella et d'échinacée qui peuvent stimuler la synthèse du collagène et des protéoglycanes et/ou les protéger de la dégradation.

Le complément alimentaire X115® + PLUS² se distingue par une teneur riche et complète en principes actifs anti-âge, rendue encore plus biodisponible par la double formule Jour et Nuit et l'utilisation de flacons biphasiques à dose unique.



X115® + PLUS - Complément alimentaire anti-âge | Double formule Jour et Nuit | **Avec Collagène de poisson hydrolysé (5 g)**, Acide hyaluronique, Vitamine C, Astaxanthine, Resvératrol, Acide lipoïque, Coenzyme Q10 et Extraits végétaux antioxydants (centella, grenade, échinacée, olive, cacao).