

# LE COLLAGÈNE

## Nouveau chouchou des compléments alimentaires beauté

Après des années d'hégémonie de l'acide hyaluronique, voici le grand retour du collagène. Une tendance qui nous vient d'outre-atlantique et qui, à force de relais sur les réseaux sociaux, est arrivée jusqu'à vos officines.

Par Chloé Joreau

Le collagène est une protéine structurale. Rosyne Lagrafeuille, directrice scientifique du laboratoire Pharm Nature Micronutrition (anciennement Nature attitude) pionnier depuis 2015 dans l'utilisation de collagène marin, revient sur ses propriétés. « Le collagène est la protéine majoritaire du corps humain et constitue jusqu'à 80% de nos tissus conjonctifs : la peau, les articulations, les tendons, les ligaments, les vaisseaux sanguins... C'est une protéine indispensable de notre organisme qui assure la résistance, l'élasticité et le soutien de ces tissus. »

### UNE QUANTITÉ QUI DIMINUE AVEC L'ÂGE

Problématique, dont s'est emparé le secteur de la beauté, « dès l'âge de 25 ans, notre synthèse de collagène diminue à raison de 1% par an avec un

effet sur la perte de densité des tissus, une moindre élasticité et favorisant l'apparition des signes de vieillissement cutané. » Il existe des formulations dédiées à la beauté, c'est la plus grande partie du marché actuel, mais s'agissant « d'une protéine transversale qui agit sur différents tissus de l'organisme » vous trouvez également des formules pour les maux articulaires, tendineux, ligamentaires et même conçues pour compenser la perte d'élasticité du système vasculaire.

### QUID DE L'ABSORPTION ?

Le collagène est une protéine de grand poids moléculaire, supérieur à 300 000 daltons, et comme l'indique la directrice scientifique « sous cette forme native elle n'est pas assimilable. Nous sommes obligés de la fragmenter en peptides de

moins de 2 000 daltons. » Il est donc essentiel de conseiller à vos patients un collagène hydrolysé pour une assimilation optimale. Réduite à la forme de peptides assimilables, il paraît cependant difficile de prédire à l'avance où et comment ces peptides de collagène seront utilisés, le corps utilisant probablement ces acides aminés là où il en a le plus besoin.

Si aucune allégation scientifique n'est encore autorisée, de nombreux essais cliniques et brevets vantent les mérites tant sur l'axe articulaire que beauté. Dans ces études c'est la dose de 10 g par jour qui s'est révélé être la plus efficace. Le laboratoire breton préconise quant à lui « des cures de 3 mois, avec une pause de 5 jours tous les 25 jours ou une prise 5 jour sur 7, pour prévenir une fenêtre thérapeutique et soulager le système rénal. »

### COMMENT CHOISIR SA GAMME DE COLLAGÈNE ?

La pharmacie doit rester un lieu gage de qualité et d'expertise, Laurent Terrefon, directeur sell-out de la marque Pharm Nature Micronutrition, insiste sur certains points qui doivent vous guider dans le choix du collagène que vous proposez au comptoir : « la qualité et l'origine de la matière première, ici du poissons sauvages pêchés en Bretagne et non d'élevage, la densité et le plus faible poids moléculaire possible, la présence de plusieurs type de collagène (type I et III issus de peaux et type II issu du cartilage) et une synergie d'action avec d'autres actifs (phytothérapie, acide hyaluronique, vitamine C, vitamine E...). »

Une explosion de la concurrence, signe de l'engouement Les réseaux sociaux sont un

puissant relais de cet engouement mais une tendance globale à plus de prévention et plus de naturalité est présente en France depuis de nombreuses années. L'utilisation du collagène s'inscrit dans cette dynamique et « notamment dans la catégorie d'âge 20-35 ans » en témoigne Laurent Terrefon. « Des professionnels de santé commencent aussi à prescrire du collagène et notamment les sage-femmes dans le contexte du post-partum, et les médecins sur du pré et post-opératoire pour favoriser une réparation plus rapide des tissus. » ■

**“ Je ne veux pas de comprimés qui sentent le poisson. ”**

**Il semblerait pourtant qu'il s'agisse d'un gage de qualité et d'une formulation sans excipient supplémentaire pour masquer cette odeur. Les poissons d'élevage n'étant pas soumis au contrainte de la vie en mer cela se ressent (au propre comme au figuré !) sur le produit final. Vous pouvez prévenir vos patients, si les gélules ont l'odeur de poisson elles n'en ont pas le goût.**

### LE CONSEIL EN PLUS

Lors d'un conseil ou d'une vente de crème ou sérum contenant du collagène, vantez les mérites d'un protocole « in-out ». Contrairement aux actifs appliqués sur la peau, ceux assimilés par voie orale agiront en profondeur au niveau cellulaire pour encore plus de résultat.

**« Les effets possibles du collagène pris par voie orale sur la peau restent encore à élucider »**

L'avis du Dr Martine Baspeyras, dermatologue à Bordeaux

### EN VIEILLISSANT, NOUS PRODUISONS MOINS

### DE COLLAGÈNE, MAIS QU'EN EST-IL DE SA QUALITÉ ?

**Dr Martine Baspeyras :** Avec l'âge, c'est prouvé *in vitro* comme *in vivo*, les fibroblastes synthétisent moins de collagène. Mais à cette diminution de production s'ajoute également la réaction de Maillard. Elle fait partie des facteurs intrinsèques de vieillissement cutané, exacerbé par des facteurs extrinsèques que sont les rayons UV, la consommation de tabac, d'alcool, la pollution, etc.

Il s'agit d'une réaction de glycation avec la formation d'une liaison entre une protéine et un sucre. Si la réaction est réversible dans ses premières heures, le produit précoce de glycation évolue lentement vers des produits avancés de glycation qui aboutissent eux à la dénaturation, la rigidification et la cassure des protéines dont fait partie le collagène. Il en résulte l'apparition de rides, une perte de fermeté et d'élasticité.

### EST-CE IRRÉVERSIBLE ?

C'est un phénomène spontané, cumulatif et irréversible : à 25 ans vous avez l'apparition des premières protéines glyquées, à 35 ans les premiers signes visibles de la glycation et à 80 ans, on estime que 30 à 50 % des protéines sont glyquées.

### QUE PENSEZ-VOUS ALORS D'UNE

### SUPPLÉMENTATION EN COLLAGÈNE ?

De nombreuses études montrent des résultats favorables d'une supplémentation en collagène hydrolysé sur l'hydratation, l'élasticité et les rides. Mais les datas sont encore trop limitées et les effets possibles du collagène pris par voie orale sur la peau restent encore à élucider. Mais après tout pourquoi pas ? D'autant que les peptides issus de la dégradation digestive du collagène peuvent avoir des bénéfices sur la santé en général et améliorer les propriétés de la peau.