TOP SANTÉ - N° 408 - SEPTEMBRE 2024

SEPM TOP ventes

TOP Santé

SEPTEMBRE 2024 - N°408 - TOPSANTE.COM



MINCEUR « GLUCOSE RÉVOLUTION »

COMMENT ADAPTER CETTE MÉTHODE POUR QU'ELLE SOIT EFFICACE ?

RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR NATURELLEMENT

ANTI-ÂGE
LE COLLAGÈNE ÇA MARCHE ?

BRÛLURES, PIQÛRES, NOYADES...
LES GESTES QUI PEUVENT SAUVER

ENFANTS
CES INITIATIVES POUR SOULAGER LEUR SÉJOUR À L'HÔPITAL

FEMMES
Prenons soin de notre santé comme de celle de nos proches !

MÉDICAMENTS ET CHALEUR
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

INFARCTUS, HYPERTENSION
ÇA BOUGE CÔTÉ TRAITEMENTS

- Ces facteurs de risque évitables
- Les 5 bonnes habitudes à adopter
- L'espoir des nouvelles thérapies

TEST Votre cœur est-il en bonne santé ?

+ CAHIER MÉDECINE
30 PAGES DE SANTÉ PRATIQUE

BEL: 3,20 € - ESP: 3,50 € - GR: 3,50 € - DOM S: 3,90 € - DOM A: 4,70 € - ITA: 3,50 € - LUX: 3,20 € - PORT CONT: 3,50 € - CAN: 4,50 $CAN - GB: 2,95 £ - MAR: 33 DH - TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - CH: 5,40 FS - TUN: 10 DTU

REWORLD MEDIA

L 15911 - 408 H - F: 2,90 € - RD



COLLAGÈNE
Que peut-on vraiment en attendre ?

IMPOSSIBLE DE FAIRE L'IMPASSE SUR CETTE TENDANCE ENTRE BEAUTÉ ET SANTÉ. MAIS À FORCE DE LE VOIR PARTOUT ET TOUT LE TEMPS, ON SE POSE LA QUESTION DE SON EFFICIENCE ET DE SA VALEUR AJOUTÉE.

PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR

Passés de produits désuets à indispensables avec l'influence des routines beauté et santé « in & out » venues de Corée du Sud et des États-Unis, les compléments alimentaires, et en particulier le collagène, font de plus en plus d'adeptes. Il y a deux ans, on a vu débarquer de gros acteurs – à l'instar de Vital Proteins – ou de nouvelles marques se créer. Depuis, l'actif est présent dans tous les canaux de distribution et sous différentes formes : de la gélule à la poudre ou les shots à boire, en passant par les cosmétiques à visée anti-âge et les protocoles capillaires spécial régénération. Dans les grandes villes, il est même possible de s'offrir des boissons au collagène dans des cafés branchés.

» De quoi parle-t-on vraiment ?

Le collagène est une protéine fibreuse, que le corps produit via les fibroblastes. Riche en acides aminés (glycine, proline, hydroxyproline et arginine), il est présent dans les ongles, la peau, les cheveux ou encore les os, le cartilage, les tendons et les ligaments ; et son rôle est d'assouplir les articulations, renforcer les phanères (ongles et cheveux) et d'hydrater et tonifier la peau en boostant son élasticité. Il n'existe pas un collagène, mais une trentaine, aux fonctions variées : structurants, connecteurs, jonctionnels… Il baisse à mesure que le temps passe, *« à raison de -2 % chaque année après 30 ans, puis connaît une chute drastique (-30 %) à la ménopause, les fibroblastes tirant l'essentiel de leur capacité de production des œstrogènes »*, précise Nariné Mikssiyan, diététicienne-nutritionniste et responsable de formation D-LAB. Résultat, la faculté de résistance des tissus est réduite quand cette « structure de soutien » vient à manquer. C'est aussi le cas quand le corps est mis à rude épreuve (pratique sportive intense, grossesse, alimentation déséquilibrée ou régime sévère…). La nutritionniste recommande par conséquent *« de se supplémenter sans attendre pour retarder la destruction des fibroblastes. »*

» Concrètement, à quoi puis-je m'attendre ?

Nos experts estiment que le collagène utilisé par voie topique est un effet de mode à l'action très relative. Notamment parce que son poids moléculaire est bien trop élevé pour pénétrer dans le derme et que la dose appliquée est négligeable – parfois de l'ordre de 1/20e de ce que l'on trouve dans deux gélules de collagène – précise Nariné Mikssiyan. Mieux vaudrait se concentrer sur d'autres actifs de référence comme la vitamine C, le rétinol, la kératine… Ils sont en revanche moins catégoriques en ce qui concerne la supplémentation, même si ce n'est pas une solution miracle. *« Avant de nous lancer dans la production de poudres de collagène, nous avons analysé les effets de différents dosages (2 g, 5 g et 10 g) sur plusieurs semaines et constaté que plus il est important, meilleurs sont les résultats au niveau articulaire, avec une amélioration d'environ 40 %*

du confort. » Mais attention, nuance Fleur Phelipeau, fondatrice de D-Lab, « *cette seule supplémentation ne résoudra pas une inflammation chronique, une fragilité osseuse ou un vieillissement installé de la peau.* » « *Il faudrait considérer ce supplément comme une solution parmi d'autres au sein d'une routine de vie saine. Concrètement, cela suppose d'avoir une alimentation équilibrée, anti-inflammatoire et faible en sucres rapides (qui favorisent la glycation, particulièrement délétère sur les molécules à turn-over lent comme le collagène). Il est aussi important d'utiliser des soins adaptés, de se protéger des UV et de la pollution, de bouger régulièrement, d'éviter le stress et la sédentarité et de surveiller l'équilibre de ses hormones* », recommande Claude Dalle, médecin anti-âge. Mais pour en obtenir le meilleur, encore faut-il être réaliste, choisir les bons produits, être rigoureux et patient (3 mois minimum de cure, sachant qu'une prise à l'année est possible).

» Qu'est-ce qui fait un bon collagène ?

Attention aux approches marketing peu scrupuleuses ! Le coût du collagène peut s'expliquer par la qualité de son origine et son exploitation, mais pas toujours malheureusement… Certaines marques parlent de « collagène végétal », mais « *il est seulement possible de créer un combo d'acides aminés "collagène-like". Ce n'est pas inintéressant, mais n'atteint pas le spectre global du collagène animal et ses résultats* », juge Lucas Pinos, cofondateur de Novoma. *Certains chercheurs planchent sur du collagène issu de coquille d'œuf. Cependant, la quantité de matière nécessaire est considérable, rendant le coût trop élevé.* »

• Choisir la bonne galénique. Les compléments de collagène sont proposés en gélules, poudre ou shots prêts à l'emploi. Les premières se transportent facilement, la seconde permet de consommer une dose importante de collagène et la troisième est souvent déceptive et peu écologique. Le choix n'a rien d'anodin, car, disons-le franchement, le collagène n'a pas bon goût et doit généralement être mélangé à du jus de fruit, de la compote, du yaourt ou une base de gâteau.

• Bien lire la composition. Préférez les formules où l'actif est exploité dans une base simple, sans ajout excessif d'éléments n'ayant aucun atout nutritionnel. À éviter : « *Colorants et agents texturisants (gomme de xanthane, pectine) pour optimiser l'aspect ; additifs, arômes artificiels ou sucres (sorbitol, sucralose) pour camoufler le goût* », détaille Lucas Pinos. « *Consommé pur, l'action du collagène reste sommaire. En revanche, les études les plus récentes ont prouvé que le collagène étant biodisponible, le fait d'en consommer activait la production naturelle par l'organisme, comme si on lui mettait le pied à l'étrier* », explique Fleur Phelipeau. On sait aussi que lorsqu'il est couplé à d'autres ingrédients – vitamines, oligoéléments, minéraux –, sa biosynthèse est optimisée et les résultats plus bluffants. Sur quoi miser ? « *L'acide hyaluronique ou la vitamine C pour combler les rides et ridules, raffermir et protéger la peau ; la biotine ou le zinc pour limiter les imperfections ; le soufre ou le méthyl-sulfonyl-méthane pour apaiser les articulations douloureuses ; des prébiotiques et probiotiques et du L-Glutamine pour renforcer l'imperméabilité digestive et booster la digestion…* », conseille Fleur Phelipeau, qui insiste sur « *l'importance de bien choisir son collagène* » selon ce que l'on vise.

• Veiller à la qualité des actifs. Les différentes origines du collagène – bovine, porcine ou marine – ne se valent pas à plusieurs niveaux et, pour Lucas Pinos, « *il est délicat de confronter les résultats de collagènes dont la provenance, l'origine ou le dosage ne sont pas comparables.* » D'abord, les scientifiques trouvent des qualités similaires ET différentes à chacune, selon qu'elle contient plus de collagène I, II ou III. Il y a aussi un aspect éthique et écologique indéniable derrière ce choix : impact carbone lié à l'exploitation et au transport de l'actif (le collagène bovin serait sept fois plus énergivore), utilisation de denrées d'origine animale… Il y a aussi le choix évident de la qualité, entre une production précautionneuse en Europe ou à bas coût en Asie. Les marques les plus sélectives vont utiliser « *la peau de poissons sauvages issus de pêches responsables françaises et collecter le collagène via un procédé d'hydrolyse enzymatique le jour même. D'autres se contenteront d'exploiter les arêtes de n'importe quel poisson avec une traçabilité relative et on retrouve le même principe pour le collagène issu des peaux et os des bœufs et porcs* », suggèrent Fleur Phelipeau et Lucas Pinos. Enfin, « *une biodisponibilité optimale de la protéine jusqu'aux tissus cibles (derme, articulations) requiert de savoir réduire sa taille en le transformant en micropeptides hydrolysés qui, comme des briques, vont s'assembler pour former de nouvelles fibres de collagène* », ajoute Nariné Mikssiyan. Un enjeu de taille, qui demande une vraie expertise technique. ■

NOS EXPERTS



FLEUR PHELIPEAU
fondatrice et directrice de D-LAB.



LUCAS PINOS
cofondateur et directeur de Novoma.



Dr CLAUDE DALLE
médecin anti-âge et directeur scientifique de Aesthetic and anti-aging medicine world Congress (AMWC).

LE MEILLEUR DU COLLAGÈNE



Poudre Pro-collagène peau neuve, ***68 € les 500 ml (cure de 28 jours), D-Lab.***



Collagène+ beauté Sublimlift, ***45,49 € les 300 g (cure de 20 jours), Laboratoires Granion.***



Advanced Collagen, ***41,98 € les 350 g (cure de 35 jours), Neutrient.***



Collagène marin Naticol + acide hyaluronique, vitamines B6, C, E, biotine et zinc, ***19,90 € les 90 gélules (cure d'1 mois), Novoma.***