



Le Boom du Collagène

11 Janvier 2020 - Focus beauté

À L.A., les stars organisent des « party » pour boire du collagène ensemble... À Paris, les marques de cosmétique renforcent la concentration de leurs crèmes et aussi la communication autour du collagène. Même les chirurgiens esthétiques s'y mettent et osent se prononcer sur son efficacité. Mais alors qu'est-ce-que cette protéine miracle ? Pourquoi cette tendance ? Comment prendre du collagène ? Les compléments alimentaires à base de collagène sont-ils efficaces ? Je vous dis tout dans cet article !

MAIS AU FAIT , KESAKO LE COLLAGÈNE ?

Le collagène est la première protéine présente dans le corps. Elle apporte à la peau sa fermeté et rentre dans le processus de cicatrisation. Si vous vous coupez, ce sont ces protéines qui vont venir « colmater » la brèche et cicatriser votre peau.

Mais le collagène est aussi « le ciment du derme » en quelque sorte. Cette protéine permet aux autres molécules de se fixer. Prenons l'exemple des glyco-aminoglycanes (les agents hydratants de la peau, comme l'acide hyaluronique) : grâce au collagène, ils peuvent se concentrer et se fixer dans les couches profondes du derme et ainsi apporter l'hydratation nécessaire à la peau. C'est bien fait vous ne trouvez pas ?

Donc si on résume rapido, sans fibre de collagène, l'acide hyaluronique ne peut se maintenir dans la peau et du coup la peau se déshydrate en profondeur... Ah oui, là on l'avait pas vu venir celle là.

Pourquoi perdons nous en collagène ? Et bien, le fibroblaste (cellule qui produit notre précieux collagène) baisse

régulièrement sa production d'années en années. Ça commence à partir de 25 ans environ (bah oui, désolée). Le déficit en collagène se traduit d'abord par une déshydratation (logique) puis, progressivement la peau perd en densité, en souplesse, elle s'affine et finalement se ride. Pour vous donner une idée des proportions bien flippantes, à 40 ans, 30% de notre capital collagène a disparu et à 50 ans, c'est 50%... sympa !

MAIS POURQUOI CE BOOM DU COLLAGÈNE TOUT À COUP ?

Alors ce n'est pas du tout nouveau en réalité. Dans les années 80, on connaissait déjà cette molécule mais on ne savait pas la décomposer pour qu'elle soit assimilable par l'organisme et donc en espérer une efficacité. Il aura fallu attendre presque 40 ans pour savoir couper la molécule de collagène (qui est super grosse) en peptides de collagène. Petits donc plus facilement assimilables.

L'idée de départ est de restaurer ce collagène manquant afin que les autres molécules puissent quant à elles se mettre en marche. Créant ainsi un sorte d'écosystème propice, pour que toutes ensemble, elles stabilisent et ralentissent le vieillissement de la peau. Une sorte de rêve quoi... Les asiatiques y croient à fond et sont très en avances sur la prise quotidienne de collagène.

Les différentes façons de prendre du collagène :

- **En crème dermo-cosmétique** : le collagène joue un rôle externe important et améliore l'hydratation et la souplesse de la peau, mais ne soigne pas vraiment en profondeur. Certaines crèmes arrivent toutefois à stimuler une production de néo-collagène, par communication cellulaire. En gros, les ingrédients vont parler au chef d'orchestre de la peau (la lame basale) pour qu'elle donne l'ordre aux fibroblastes de produire du neo-collagène. Ça marche ? Il faut croire que oui dans une certaine mesure. En prévention, oui de manière indiscutable. En réparation... Compliqué à dire avec certitude en fonction des peaux et des crèmes.
- **En filler** : Il s'agit, d'injecter le collagène manquant en atteignant les couches profondes du derme. Cette méthode joue un rôle de remplissage très efficace. Mais malheureusement uniquement sur les zones traitées, pas de manière globale et pour un temps limité. En complément alimentaire : C'est la grande mode... Sur le principe, il touche toutes les parties du corps et plus particulièrement la peau mais pour que cela fonctionne la molécule doit absolument être hydrolysée (fragmentée en peptides pour être absorbable) et la dose journalière de collagène doit être suffisante, c'est à dire au minimum 10gr/jr pour enclencher une production de néo-collagène.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE COLLAGÈNE « GOGO-THÉRAPIE » OU RÉELS EFFETS ?

Pour le Pr Luc Cynober, un des pontes français en matière de compléments alimentaires – il dirige le service de Biochimie de l'hôpital Cochin – croire qu'en l'ingurgitant, le collagène va "gentiment aller dans la peau" est une hérésie. "On peut comparer le collagène à un gros scoubidou, une sorte de méga-protéine formé lui-même de protéines et de liaisons entrelacées. Au-delà de la difficulté à la digérer, la protéine, réduite en poudre, ne sera

pas reconnue et assimilée par l'organisme. Elle sera donc éliminée dans les selles et les urines.” Le Professeur compare la prise de ce type de produits à de la « gogo-thérapie ». “C’est comme si vous mangiez vos cheveux qui tombent en pensant que la kératine qu’ils contiennent va aller nourrir le reste de la chevelure”. “Aucune étude clinique rendue publique ne vient confirmer les effets de ces produits”, reprend Luc Cynober. Il existe bien des recherches cliniques, mais menées par les marques elles-mêmes.

Le Dr Banwell (chirurgien plasticien anglais) ne partage pas son avis. Il rappelle que le but de ces peptides de collagène est surtout de « déclencher la stimulation des fibroblastes ». Un stimulus rendu possible grâce à la présence de la substance dans le corps. “Elle permet d’envoyer des signaux indiquant qu’une destruction de collagène a eu lieu” , ajoute-t-il.

CONCLUSION

Les deux experts assurent que, tant que l’on respecte les doses, ces boissons beauté ne sont pas dangereuses pour la santé... “Attention au surdosage, prévient toutefois le Pr Cynober. Il faut vérifier la portion journalière des produits et se méfier de l’effet cocktail.”

ALORS CES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS PERTINENTS ?

Pour être franche, je vais vous faire une réponse pas super tranchée. Je pense, que nous n’avons pas assez de recul sur l’efficacité de ces produits et peu d’infos réelles sur les ingrédients (comme leurs origines et les méthodes d’extraction) et vu le prix de la dosette.... Le plus fiable à mon avis, reste d’adopter une bonne hygiène de vie et de miser sur les bons aliments car on sait qu’ils sont bien assimilés par l’organisme (comme des ingrédients protéines animales ou végétales, la vitamine C et les sources d’oméga-3). Je pense aussi pour avoir du recul là dessus que des crèmes et des sérums efficaces et bien calibrés sont de bonnes options pour réparer et préserver sa peau.

Et vous ? Des expériences avec le collagène sous différentes formes ?