

Complément multiusages

Le collagène marin, plus que la beauté!

Lorsqu'avec l'âge la production de collagène diminue, c'est l'organisme tout entier qui souffre. Si le collagène est connu en tant que produit cosmétique par les femmes, il est surtout un composant essentiel du cartilage, des muscles, des tendons ou des os.

Pour la petite histoire, l'origine de son nom tient à sa propriété d'être facilement transformé en colle, la gélatine, fréquemment utilisée par les industries agro-alimentaire (agent de liaison), pharmaceutique (fabrication des capsules) et cosmétique.

Un peu de biochimie

Le collagène est une glycoprotéine, c'est-à-dire le résultat d'un assemblage entre une protéine et un «sucre». Par sa consistance fibreuse, il fait partie des protéines de structure qui donnent leur cohésion à la peau, aux tendons, aux ligaments, aux cartilages et au tissu conjonctif. À la différence de l'élastine, autre protéine de soutien, le collagène, n'est pas extensible et résiste bien aux tractions.

Comme il est de loin la protéine la plus abondante (environ un quart des protéines de notre organisme et 5% de notre poids!), le rythme auquel il est régénéré est un des facteurs importants du vieillissement et de cicatrisation. Il est synthétisé et sécrété par les cellules du tissu conjonctif, les fibroblastes. Sa composition en acides aminés est très particulière. Basée principalement sur la glycine (anciennement appelé glyco-colle), elle comprend aussi de la proline ainsi que deux acides aminés rares dans le reste de l'organisme, l'hydroxyproline et l'hydroxylysine.

En fait, le collagène n'est pas une protéine unique car les trois chaînes polypeptidiques qui le composent s'associent de façon différente selon les structures auxquelles elles participent. On en décrit aujourd'hui au moins 28 types de collagène, nous nous intéresserons aux 3 principaux.

Indications du collagène marin

• **Arthrose et rhumatismes** : les altérations du collagène se répercutent sur le fonctionnement de nombreux tissus et organes. Mais les symptômes les plus classiques d'une carence en collagène sont les rhumatismes. Le cartilage des articulations est en effet composé de 67 % de collagène. La protéine apparaît donc comme un remède de choix contre les douleurs rhumatismales qui sera, en outre, complémentaire de la glucosamine (précurseur de l'acide hyaluronique) car elle agit comme lubrifiant au niveau de l'articulation. Le collagène contribue plus globalement à la régénération de la souplesse et de la solidité de l'articulation.

• **Vieillesse de la peau, problèmes de cicatrisation** (suite de brûlure, d'intervention chirurgicale, lors d'escarre). Maladies des yeux touchant la choroïde.

Doses recommandées

Sous forme de collagène marin, 2,5 g par jour environ.

Le type 1 est le plus répandu de tous puisqu'il représente à lui seul 90% de tout le collagène corporel. Il est un constituant essentiel de la trame osseuse - à laquelle il donne sa rigidité -, de la peau, du tissu conjonctif au sein de tous les organes, des tendons et de la cornée des yeux.

Le type 2 est caractéristique des cartilages. Le type 3, quant à lui, est présent essentiellement dans les muscles squelettiques et dans la paroi des vaisseaux.

Un déficit inévitable

Les sources alimentaires en collagène ont considérablement diminué au cours des dernières décennies car peu de gens consomment des abats, c'est-à-dire les pattes et la queue des mammifères, notamment des veaux. De plus la synthèse du collagène à partir des cellules du tissu conjonctif diminue dès l'âge de 25 ans, puis s'accélère à partir de la quarantaine (à raison d'un pour cent par an environ). A 60 ans nous en avons perdu plus de 35%! C'est la raison pour laquelle nos articulations souffrent et que notre peau s'abîme peu à peu. Le déficit en collagène est donc inévitable dans nos

civilisations dites de progrès. Pour toute personne désireuse de souffrir le moins possible des phénomènes de vieillissement, la complémentation alimentaire est donc une bonne alternative.

Une utilisation millénaire

La consommation de collagène d'origine animale pour traiter les troubles articulaires est signalée dans les plus anciens traités de médecine chinoise. Au 12^e siècle de notre ère, Hildegarde de Bingen le recommandait également. Mais ce n'est qu'au cours des années 1980 que des scientifiques s'intéressèrent réellement à lui comme possibilité de traitement au cours des pathologies articulaires dégénératives.

Les études

Il est aujourd'hui impossible de se reposer sur les résultats des études menées à ce jour quant à l'efficacité de la prise de collagène de type 2 au cours de l'arthrose, car la majorité de ces travaux a été réalisée à partir de collagène hydrolysé (gélatine) et ceux qui ont été faits à partir de collagène de type 2 manquent de rigueur scientifique.



De plus, aucune de ces expérimentations ne repose sur un nombre de patients suffisant pour que des statistiques puissent avoir un sens.

Quoi qu'il en soit, il est cependant certain que la prise de collagène en tant que complément alimentaire a un effet à moyen et long terme, c'est-à-dire après un minimum de trois mois de traitement tant au niveau de la réduction des douleurs articulaires que d'une possible régénération du tissu cartilagineux. Une étude rapporte une certaine efficacité dans le traitement des escarres ¹.

Origine du collagène utilisé dans nombre de compléments alimentaires

Le collagène de type 2 préconisé dans les phénomènes de vieillissement articulaire provient en grande partie de cartilage de poulets. Quant à la médecine officielle, elle utilise depuis quelques décennies l'hydroxyproline sous forme de gélules (au cours de l'arthrose) et de crème (dans les problèmes de cicatrisation).

Attention à internet!

Si la France a interdit l'utilisation des os de ruminants par l'industrie agro-alimentaire, il n'en est pas de même dans tous les pays. L'achat sur Internet de compléments

Associations fortement recommandées

Quelle que soit l'indication pour laquelle on désire prendre du collagène, il est nécessaire de lui associer de la vitamine C, de préférence naturelle sous forme de préparations à partir d'acérola ou de cynorrhodon.

Dans le cas particulier des affections dégénératives de l'œil, il est bon d'associer au collagène les autres nutriments essentiels de l'œil, le **DHA** (DHA 2) : 1 sachet par jour au milieu d'un repas comprenant des graisses, pendant un minimum de trois mois), la **lutéine** et la **zéaxanthine** (Visio Nut 2 à 4 gélules par jour).

alimentaires à base de collagène ou encapsulés pourrait exposer donc à un risque, même très faible. En outre, les hydrolysats de collagène issu de bovins exposent les personnes sensibles à des réactions allergiques. Donc à éviter !

Intérêt du collagène marin

Pour pallier le manque de collagène, la seule solution est d'en absorber. Le collagène marin, en particulier, n'expose aucunement à un risque de transmission quelconque car il provient d'arêtes et de peau de poissons (de préférence des poissons non prédateurs) et quelquefois de méduses car leur tissu est très riche en collagène. Le collagène marin serait plus facilement assimilé par l'organisme que le collagène animal sans doute grâce à un poids moléculaire mieux adapté.

Dernier conseil :

Le tabac, l'alcool, l'exposition aux polluants volatils, le stress sont des facteurs de vieillissement reconnus. Il est donc essentiel que leur gestion soit entreprise en même temps que toute cure de collagène.

Dr Naima Bauplé

-> Voir carnet d'adresses en page 4

(1) Lee SK, Posthauer ME, et al. « Pressure ulcer healing with a concentrated, fortified, collagen protein hydrolysate supplement : a randomized controlled trial », dans « Adv Skin Wound Care », mars 2006; 19(2), pp. 92-96.

News

Les œufs n'ont pas d'impact sur le cholestérol

Consommer deux œufs tous les jours ne modifie pas le taux de cholestérol sanguin chez les personnes affichant un cholestérol sanguin normal. On savait qu'un œuf par jour ne posait pas de problème, mais deux, c'est quelque chose de nouveau.

On avait pourtant cru au début des années 1990, que le cholestérol contenu dans le jaune d'œuf pouvait augmenter le taux sanguin de cholestérol. Depuis, des études ont montré que c'est plutôt l'excès des gras saturés et trans (graisses hydrogénées présente dans l'alimentation industrielle) qui serait néfaste, non pas le cholestérol apporté par l'alimentation comme celui du jaune d'œuf.

La première étude faisant un point sur cette notion, partiellement financée par l'American Egg Board, a été menée par des chercheurs du Yale Prevention Research Center, au Connecticut. Ils ont comparé l'effet de la consommation d'œufs à celle de l'avoine, sachant que cette céréale a la propriété de réduire le cholestérol total et le « mauvais » cholestérol (LDL).

L'étude a porté sur 49 personnes en bonne santé affichant un taux de cholestérol normal. Comme il s'agissait d'un essai croisé, les sujets ont été divisés en deux groupes: pendant six semaines, ceux du premier groupe mangeaient deux œufs en guise de petit-déjeuner, tandis que ceux du deuxième prenaient un repas d'avoine.

Les rôles ont ensuite été inversés pendant une autre période de six semaines.

Le groupe qui consommait des œufs n'a eu aucun effet positif ou négatif sur le taux de cholestérol ni sur le flux sanguin. Par contre, la consommation d'avoine a entraîné une réduction de la cholestérolémie totale et du mauvais cholestérol, de même qu'une meilleure circulation sanguine.

L'œuf est un aliment essentiel dans l'alimentation, de par sa richesse en éléments nutritionnels, il est scandaleux d'interdire ou de trop limiter sa consommation. Particulièrement auprès des enfants ou les séniors. L'œuf n'est pas difficile à digérer s'il est cuisiné simplement (œuf dur ou à la poêle) ou encore mieux s'il est gôbé tout cru. Mais tout le monde n'aime pas. Quoi qu'il en soit consommez-en régulièrement si vous souhaitez par exemple réduire votre consommation globale de viande.

L'œuf est plus respectueux de notre environnement car il moins consommateur d'énergie que la viande pour sa production. Donc meilleur pour notre santé et celle de notre planète.

D'après Reuters Health.

1. Katz DL, Evans MA, Nawaz H, Njike VY, Chan W, Comeford BP, Hoxley ML, Egg consumption and endothelial function: a randomized controlled crossover trial, International Journal of Cardiology, Vol. 99. No 1, 10 Mars 2005, 65-70.