

Le collagène

Qu'est-ce que c'est et quels sont ses bienfaits pour la santé?



par Mallory Murray, ND

Introduction

(Qu'est-ce que c'est?)

Les peptides de collagène semblent avoir émergé de nulle part. On fait leur promotion sur les réseaux sociaux, on les retrouve en couverture de magazines... même ma coiffeuse m'explique comment elle met des peptides de collagène dans son smoothie. Mais que sont ces peptides de collagène? Pourquoi est-ce que tout le monde ajoute cette poudre dans son café, ses smoothies, ou son bol de céréales? Et la vraie question c'est : Est-ce que vous aussi, vous devriez introduire des peptides de collagène dans votre alimentation?

Le collagène est une protéine structurelle qui agit comme de la « colle » à l'intérieur du corps, assurant ainsi le maintien de celui-ci. Il est générateur d'intégrité et d'élasticité, aide le corps à fonctionner de façon optimale, et réduit les risques de blessures. Le corps dispose d'une quantité abondante de collagène, qui constitue même un tiers des protéines dont nous sommes composés. Il existe sous quatre formes majeures, que l'on retrouve partout, que ce soit dans notre peau, nos articulations, ou même les parois de nos artères^[1].

Avec l'âge, la quantité de collagène présente dans notre corps diminue. C'est ce qui explique la perte d'élasticité de notre peau et se traduit par du relâchement et des rides — ces rides qu'un bon nombre d'entre nous essaient de dissimuler avec des procédures cosmétiques^[2], quitte à dépenser des sommes extravagantes. Le collagène joue également un rôle crucial dans le relâchement de nos articulations lorsque nous vieillissons, facilitant ainsi l'occurrence de blessures et augmentant



la douleur ressentie dans le corps. La perte de collagène dans les parois des artères joue un rôle dans la diminution du flux sanguin, observée dans un corps vieillissant. Le stress oxydatif est un autre facteur néfaste pour le collagène; il peut résulter du tabagisme, d'une exposition excessive au soleil, d'une mauvaise alimentation, ou d'une consommation intensive d'alcool^[3].

Les peptides de collagène, également appelés hydrolysats de collagène, sont du collagène sous forme de poudre qui a été soumis au processus d'hydrolyse, lequel décompose le collagène en molécules plus petites et plus facilement absorbables.

Bienfaits pour la santé

Santé osseuse

Il a été démontré que le collagène aide à maintenir l'intégrité structurelle de nos articulations, de nos os, et de notre cartilage. Lorsque nous vieillissons, ces composants corporels vieillissent aussi, nous rendant plus vulnérables aux blessures. Une étude a découvert qu'une supplémentation en collagène dans l'alimentation permet d'améliorer les symptômes de patients souffrant d'ostéoarthrite du genou^[4].

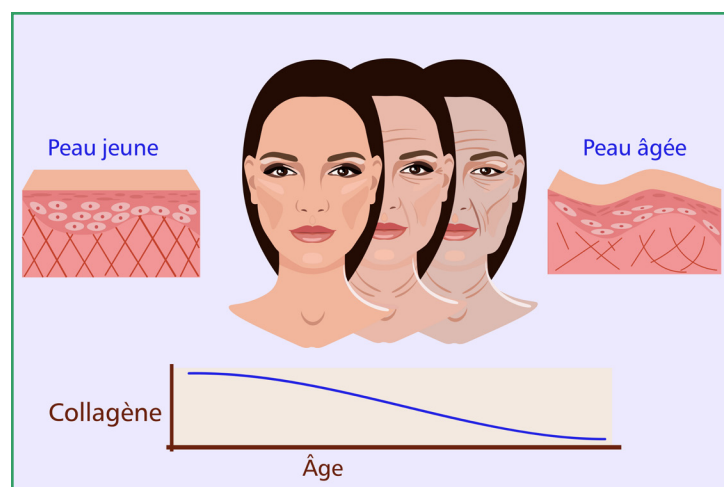
Une autre étude a observé les effets d'une supplémentation de collagène dans l'alimentation chez des sportifs présentant un risque élevé de

douleurs et de détérioration articulaires. Les résultats ont montré une réduction de la douleur chez les sportifs qui avaient pris une supplémentation de collagène, ainsi qu'un risque potentiellement plus faible de détérioration plus tard dans la vie [5].

Santé intestinale

Les acides aminés jouent un rôle intéressant dans la santé digestive, rôle à propos duquel nous avons encore beaucoup à apprendre. Nous savons qu'une partie importante de notre fonction immunitaire se trouve dans notre appareil digestif et repose sur notre santé digestive, ce qui signifie qu'un appareil digestif sain est nécessaire pour avoir un système immunitaire sain.

Une étude soutient l'idée que les personnes atteintes de maladies inflammatoires des intestins — incluant le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, et la colite ulcéreuse — absorbent une quantité d'acides aminés inférieure à celle dont ils ont besoin. Une supplémentation en collagène peut donc potentiellement améliorer les symptômes d'inflammation, de stress oxydatif, et de mort cellulaire [6].



Élasticité de la peau

Nous savons que le vieillissement s'accompagne de signes visibles sur notre corps; cela inclut notamment des rides et une perte d'élasticité. À l'aide d'une alimentation saine, riche en nutriments, et en évitant les facteurs de stress oxydatif comme l'exposition au soleil et le tabagisme, il est possible de réduire les effets externes du

vieillesse. Néanmoins, en introduisant des peptides de collagène dans l'alimentation, on peut également réduire l'apparence des rides de la peau qui se forment avec l'âge ainsi que renforcer la matrice dermique pour éviter de perdre encore plus de collagène [7].

Santé cardiovasculaire

Une perte excessive de collagène, combinée à une mauvaise synthèse de celui-ci, peut affaiblir la plaque des artères. La plaque devient alors plus susceptible de se rompre et de bloquer des artères majeures, ce qui entraînera alors de l'athérosclérose et des maladies cardiaques. Le maintien de niveaux sains de collagène dans le corps aide à garder des artères dégagées et souples, favorisant ainsi une bonne circulation sanguine à travers le corps [8].

Où trouve-t-on du collagène ?

Bouillon d'os. Le bouillon d'os, c'est un peu comme de la soupe de poulet, mais infiniment plus puissant. Le principe du bouillon d'os consiste à faire bouillir des os et du tissu conjonctif afin d'extraire leurs nutriments, ce qui inclut notre fameux collagène, mais également du fer, des vitamines B essentielles, du zinc, et des acides gras. Le bouillon d'os peut également être préparé avec des légumes et des herbes, non seulement pour en améliorer le goût, mais aussi pour contribuer à son profil nutritif. Sur internet, on peut trouver d'excellentes recettes pour préparer du bouillon d'os à la maison. Si vous préférez acheter du bouillon d'os déjà préparé, optez pour un bouillon de qualité, dérivé d'animaux en bonne santé, afin de bénéficier d'un profil nutritif maximal.

Œufs. En particulier le blanc, qui est riche en glycine et en proline, deux composants majeurs du collagène. Avec un apport suffisant de ces acides aminés, votre corps pourra produire du collagène plus facilement. Cela étant dit, le jaune d'œuf a un excellent profil nutritionnel, alors ne vous en privez pas simplement parce qu'il n'a pas d'incidence majeure sur la production de collagène. Vous pourriez ainsi ajouter des œufs dans votre porridge, faire une frittata pendant la semaine, ou vous préparer des œufs durs pour vous assurer de bénéficier d'un apport suffisant en œufs sans vous compliquer la vie.



Peau de saumon. La peau des animaux regorge de nutriments, et cela est valable aussi pour le saumon. Elle est fréquemment consommée dans d'autres cultures et, si elle est bien préparée, la peau de saumon peut être aussi délicieuse que le reste du poisson. Pour une préparation savoureuse, faites mariner votre saumon dans des doses égales de sirop d'érable et de sauce soja avec quelques gousses d'ail hachées et un peu de poivre noir pendant au moins trente minutes avant de le cuire.

Poudre de peptides de collagène. C'est la dernière tendance qui fait fureur sur internet, et non sans raison. C'est un moyen facile d'obtenir du collagène sans nécessiter de vraies préparations culinaires. La poudre de peptides de collagène n'a pratiquement

aucun goût et peut être ajoutée comme vous le souhaitez dans ce que vous avez prévu de manger pendant la journée. Vous pouvez en verser une louche dans un smoothie ou un bol de céréales, en saupoudrer dans votre tasse de café du matin si vous n'avez pas le temps de manger un petit-déjeuner, ou en ajouter quelques cuillères dans une pâte à gâteau ou toute autre préparation.

Autres considérations alimentaires. Avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments vous aidera à contrecarrer le stress oxydatif dans votre corps, et ainsi à réduire la décomposition de votre collagène. Réduire votre consommation de sucre au minimum vous aidera à éviter les inflammations et les dommages que cela peut induire sur le collagène. Des aliments riches en protéines, qu'elles soient végétales ou animales, aideront votre corps en lui apportant les acides aminés nécessaires pour augmenter le collagène. De même, les aliments riches en nutriments et micronutriments essentiels aideront à stimuler la production de collagène par le corps.

Prenez le temps d'examiner la liste des choses qui causent du stress oxydatif dans votre corps et que vous pourriez réduire. D'autre part, pensez également à ce que vous pourriez faire pour augmenter votre apport en collagène. Votre corps vous remerciera plus tard.

•NC

Références

- [1] Shoulders, M.D., et R.T. Raines. «Collagen Structure and Stability.» *Annual Review of Biochemistry*, Vol. 78 (2009): 929–958.
- [2] Rinnerthaler, M., et autres. «Oxidative stress in aging human skin.» *Biomolecules*, Vol. 5, N° 2 (2015): 545–589.
- [3] Clark, K.L., et autres. «24-Week Study on the Use of Collagen Hydrolysate as a Dietary Supplement in Athletes With Activity-Related Joint Pain.» *Current Medical Research and Opinion*, Vol. 24, N° 5 (2008): 1485–1496.
- [4] Lugo, J.P., Saiyed, Z.M. et Lane, N.E. «Efficacy and Tolerability of an Undenatured Type II Collagen Supplement in Modulating Knee Osteoarthritis Symptoms: A Multicenter Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study.» *Nutrition Journal*, Vol. 15 (2015): 14.
- [5] Clark et autres., *op. cit.*
- [6] Liu, Y., X. Wang, et C.-A.A. Hu. «Therapeutic Potential of Amino Acids in Inflammatory Bowel Disease.» *Nutrients*, Vol. 9, N° 9 (2017): 920.
- [7] Proksch, E., et autres. «Oral Intake of Specific Bioactive Collagen Peptides Reduces Skin Wrinkles and Increases Dermal Matrix Synthesis.» *Skin Pharmacology and Physiology*, Vol. 27, N° 3 (2014): 113–119.
- [8] Kothapalli, D., et autres. «Cardiovascular Protection by ApoE and ApoE-HDL Linked to Suppression of ECM Gene Expression and Arterial Stiffening.» *Cell Reports*, Vol. 2, N° 5 (2012): 1259–1271.