

# LA FOLIE COLLAGÈNE

Remastérisée par les labos, cette molécule retrouve la place qu'elle mérite chez les beautystas. La preuve par 4.

PAR EMMANUELLE LANNES. PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.

Le collagène, c'est quoi ? Une protéine essentielle du corps humain, gage de tonicité et d'élasticité. D'ailleurs, si les bébés viennent au monde tout pulpeux, c'est grâce à un taux de collagène record dans l'organisme : 100 % ! Plus tard, on le retrouve dans la peau, les muscles, les tendons, les parties osseuses et même les vaisseaux sanguins ou les gencives. Le souci ?

Sa capacité d'autoproduction diminue dès 25 ans : clopes, soleil, fiestas...

On le crame plus vite qu'on le produit. À partir de 40 ans, le déséquilibre s'accélère avec, à la clé, un épiderme plus fragile et des muscles moins fermes.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut en apporter à l'organisme, sous forme de compléments alimentaires. Alors, qu'est-ce qu'on attend ?



## 1 C'est le secret des jolies peaux

On connaît par cœur les bienfaits hydratants et repulpants de l'acide hyaluronique. Du coup, on en a un peu oublié les fibres de collagène : dans le derme, elles garantissent, à la manière de ressorts, l'élasticité, la tonicité et la résistance de la peau. Le jackpot ? Lorsqu'elles sont à leur top, elles forment un maillage très dense, capable de mieux piéger l'acide hyaluronique. Résultat : un effet baby skin quasi instantané.

### 3 conseils

★ On prend le collagène sous forme de poudre, à diluer tout simplement dans un verre d'eau fraîche. On peut également se l'offrir en synergie avant ou après une injection d'acide hyaluronique chez le dermatologue, ou encore dans un soin visage concentré en collagène.

★ Pour faire de ce rituel un moment de plaisir (les plus sensibles peuvent ne pas aimer le goût), on mélange la poudre à un jus d'orange frais ou un yaourt aux fruits au petit déj.

★ Dès que le ciel est bleu, on applique un SPF protecteur qui va empêcher la production de radicaux libres – ceux qui détruisent le collagène existant.

## 2 C'est la charpente du corps

Le collagène est le complément alimentaire adoré des sportifs, un peu comme s'il apportait de l'huile dans les rouages... C'est le secret des corps souples, fermes, toniques, qui semblent avoir passé tout l'hiver à sauter dans les vagues.

### 2 astuces

★ Ça marche aussi sur les vergetures : son effet lissant améliore la qualité de la peau et atténue les capitons et

**LE COLLAGÈNE, C'EST AUSSI DANS L'ASSIETTE**  
ON PEUT LE PRENDRE SOUS FORME DE POUDRE, MAIS ON LE TROUVE AUSSI DIRECTEMENT DANS L'ALIMENTATION.

Une recette de bouillon riche en collagène : au choix, os à moelle, carcasse de poulet, arêtes de poisson, carapaces de crustacés + 3 litres d'eau + aromates (thym, persil, laurier, clou de girofle) + sel et poivre + 2 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme pour extraire les minéraux. On fait mijoter à feu doux, de 90 min à 3 heures, puis on laisse reposer toute la nuit. Le lendemain, on élimine la couche de graisse et on passe au chinois pour ne conserver que le bouillon. Ensuite, un verre de bouillon avant chaque repas ou pour faire cuire le riz.

Et si on est végane ? Hélas, pas de collagène dans les plantes : son origine est forcément animale. La meilleure solution est donc de miser sur de bons antioxydants qui éviteront une dégradation trop rapide du collagène naturel : baies de goji, cranberries, vitamine C...



**EN INSTITUT, FAUT QUE ÇA CHAUFFE !**  
FACE À LA CHALEUR, LE FIBROBLASTE PRODUIT DU PRO-COLLAGÈNE. UN PHÉNOMÈNE QUE LES INSTITUTS DE POINTE ONT DÉCIDÉ D'EXPLOITER

Chez Carita, on est entre les mains d'une esthéticienne, qui manie aussi bien qu'un dermatologue l'appareil de radiofréquence. Les électrodes, appliquées sur les zones fatiguées, vont augmenter la température jusqu'à 40 °C. Une sensation délicieuse, et pendant ce temps-là, le collagène est reboosté. À la fin de la séance, on a perdu dix ans ! Soin Promorphose, Institut Carita, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup>.

Chez Lovely Spa, Laëticia connaît parfaitement le maniement des Leds. Sous une lampe, les yeux fermés, on reçoit durant 20 min des flashes de lumière qui relancent la fabrication du collagène. On repart rose et repulpée. Et en six séances, on obtient une vraie densité dermique. lovelyspa.fr, isis-groupe.fr.



Débardeur ADN, short  
Absolut Cashmere,  
chevalière de Jaeger.

autres imperfections dues à une variation trop rapide de poids ou à la grosseur. Comptez un mois et demi pour un résultat visible.

★ Un sachet de collagène le matin (moins calorique qu'une pomme) évite la fringale de 11 heures, un autre le soir évite de se ruer sur la saucisson ! Et, pour les gourmandes, la version chocolat, battue avec du lait végétal, est un coupe-faim parfait.

#### LE JOKER DES PEAUX À PROBLÈMES

D'un côté, en repulpant derme et épiderme, le collagène lisse naturellement le grain de peau et resserre les pores de la zone T. De l'autre, en calmant les inflammations, en accélérant la cicatrisation et le renouvellement cutané, il s'attaque à la source des imperfections cutanées, sans aggraver. ★ prendre en cure.



#### DEUX RECETTES

Mixer 1 concombre + 1 pomme + le jus d'un demi-citron vert + 1 poignée de feuilles d'épinards + 1 morceau de gingembre + 10 g de collagène.

Mixer 350 g de carottes + 2 pommes rouges + le jus d'un demi-citron + 1 orange + 1 c. à c. de curcuma frais + 10 g de collagène.

### 3 C'est super bien formulé

Il y a quelques années, on demandait à nos amis qui voyageaient en Corée de nous rapporter du collagène sous forme de fioles. Goût infect et résultat peu convaincant, on a laissé tomber. Depuis, les labos se sont creusé la tête pour trouver la bonne formule, celle qui marche vraiment – et qui coche aussi la case de la conscience environnementale.

#### Les coulisses d'une bonne formule

★ Comment rendre le collagène assimilable par l'organisme ? Toute la difficulté est de trancher la molécule sur des séquences très spécifiques pour la rendre stable, biodisponible, insensible aux sucs gastriques, et créer un effet signal sur le fibroblaste : au contact de ces peptides, il comprend qu'il doit de nouveau produire du collagène frais.

★ Comment choisir le dosage ? Pour ressentir un effet sur l'organisme, les pros conseillent de s'offrir une formule dosée entre 8 et 10 g par jour. Avant d'acheter, on file sur le site de la marque pour checker les tests prouvant les bénéfices.

★ Comment lire l'étiquette ? Le collagène doit être naturel, sans conservateurs ni métaux lourds, certifié « pêche durable » et made in France.

★ Sous quelle forme le prendre ? On privilégie les sachets, qui nous donnent le dosage exact, limitent

les conservateurs et le risque de bactéries. En revanche, pour les smoothies addicts, le conditionnement en gros pot reste le plus pratique.

#### La posologie

Ce qui compte, c'est la régularité (un sachet par jour) et une cure adaptée à son âge :

★ À 25 ans, 2 cures de 15 jours par an.

★ À 35 ans, 2 cures de 30 jours par an.

★ À 40 ans, 3 cures de 3 mois par an.

★ À partir de 55 ans, tous les jours.

On peut aussi faire du cas par cas : pic de stress, crise d'acné, exposition solaire, grossesse... Hop, une cure !

### 4 C'est dans l'air du temps

Le collagène qui se trouve dans le poisson (et utilisé dans les poudres et compléments alimentaires) a une biosimilarité de plus de 95 % avec l'organisme humain : sa structure, proche du collagène humain, permet une assimilation rapide et demeure plus longtemps dans le corps. Bonne nouvelle : aujourd'hui, les labos sérieux récupèrent les déchets générés par l'industrie de la pêche. Une vraie solution au gaspillage. ■

*Merci à Marie de Ribains et à Frédéric Martin, cofondateurs du laboratoire Vita Recherche, Laetitia Fontanel, formatrice Isis Group, et Muriel Degoulet, manager esthétique de la maison de beauté Carita.*



#### IT-LISTE

1. Goût citron, dosé à 8000 mg, Absolute Collagen, Maxine Lacey. 2. Natu Collagen Boost, Anne Marie Borlind. 3. Gummies à prendre par 3, Collagen Express, Biocyte. 4. Gummies Oméga, LPG. 5. Minéraux en prime et 7,3 g de collagène, Hello Wrinkles, Beauty Charger. 6. Masque Lift Pro-Collagène, Patyka. 7. Sérum Collagen Lift, M.Asam. 8. Collagène faiblement dosé mais en synergie avec acide hyaluronique + acérola + zinc, L'Or Divin, Paolina. 9. Fluide Anti-Âge Jour, Nocibé. 10. Collagène marin et vitamine C, Complexe Anti-Âge, Valebio. 11. Dosé à 10 g, Pur Collagène Marin, Forte Concentration, Vital Power. 12. Conditionnement en vrac pour les smoothies, 5 cuil. à c. de 20 g pour obtenir la bonne dose, Marine Collagen, Vital Proteins.