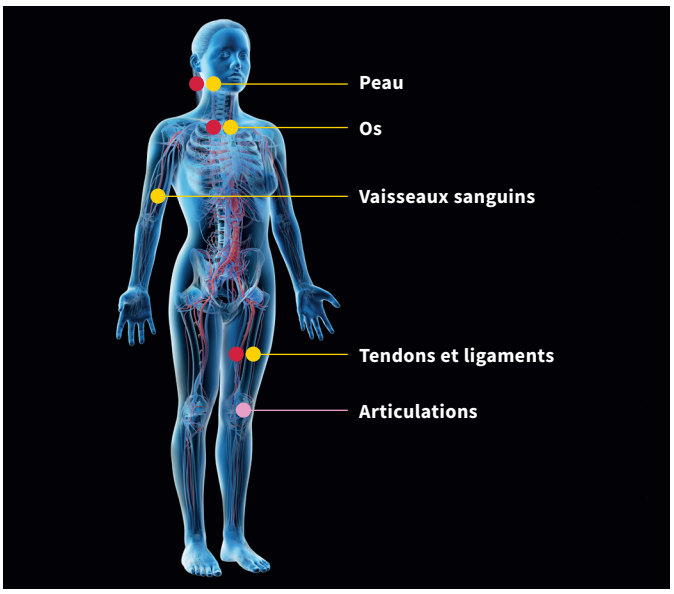
BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTSFORHEALTH

BROCHURE D'INFORMATION



Le collagène – une substance polyvalente



Le collagène est la protéine la plus répandue dans notre corps; env. un tiers des protéines présentes dans notre organisme font partie de la famille des collagènes. Ce sont des composants structurels centraux de nombreux tissus, p. ex. de la peau, des ongles et des cheveux, des articulations, des tendons, des ligaments et des os, mais on les trouve aussi dans les muscles, les vaisseaux sanguins et la paroi intestinale.

Le collagène est l'une des protéines principales de la matrice extracellulaire, une structure similaire à une armature qui entoure les cellules et joue un rôle central dans la résistance des tissus.

- **Collagène de type I**
- **Collagène de type II**
- **Collagène de type III**

Comparatif des 3 principaux types de collagène

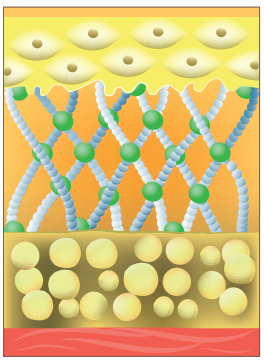
	Collagène de type I	**Collagène de type II**	**Collagène de type III**
Présence dans l'organisme	Surtout dans la peau, les tendons et les os	Principalement dans les cartilages	Surtout dans la peau et la cornée, les muscles squelettiques, les parois vasculaires et les organes internes
Fonctions dans l'organisme	Donne de l'élasticité à la peau, aux ligaments et aux tendons et une stabilité flexible aux os	Assure le bon fonctionnement (notamment la stabilité et l'élasticité) du cartilage	Confère à la peau et aux organes internes une stabilité élastique

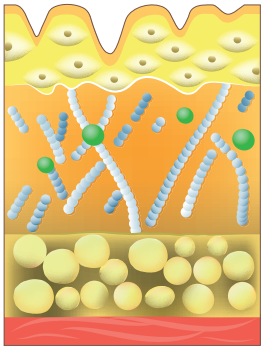
Présence dans la peau

Le collagène joue un rôle essentiel dans la formation de la peau. Il forme une sorte d'armature dans la couche inférieure de la peau (derme). Associé à l'acide hyaluronique, le collagène retient l'eau, ce qui est important pour la fermeté et l'hydratation de la peau. Différents facteurs réduisent la stabilité de l'armature, comme l'âge ou une exposition excessive au soleil.

→ Le tissu conjonctif se relâche, la peau s'amincit et les rides se multiplient

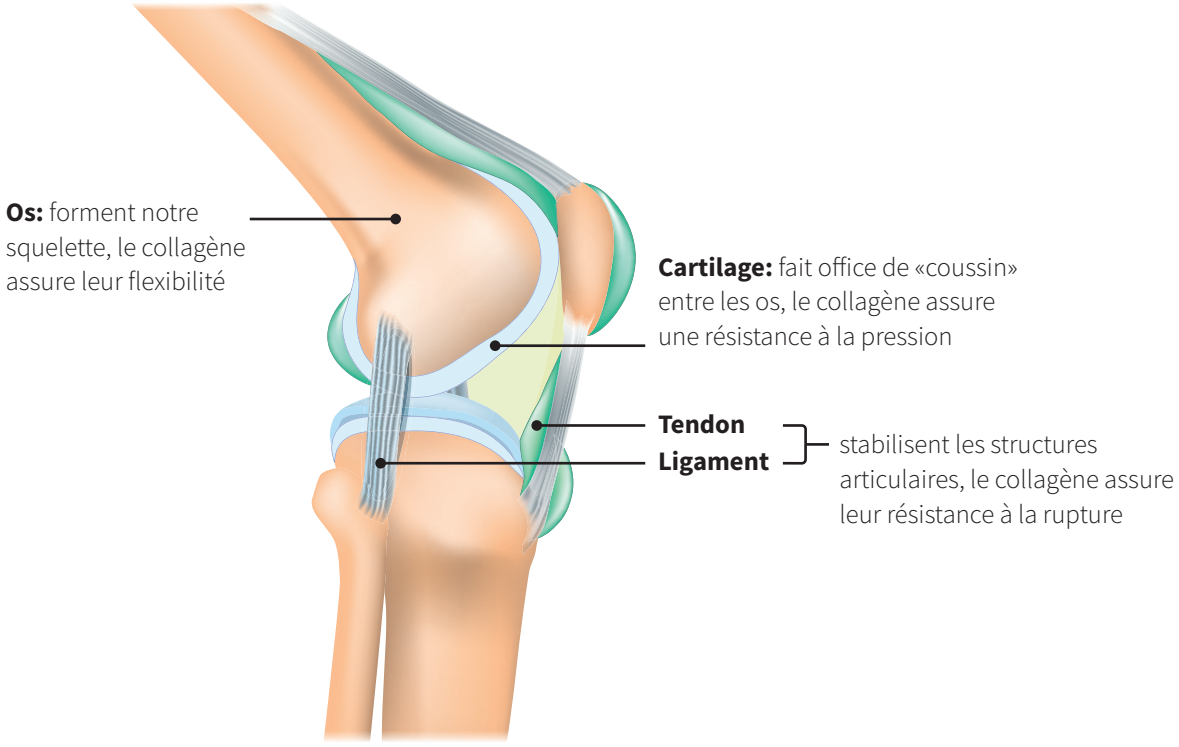
Structure de collagène solide





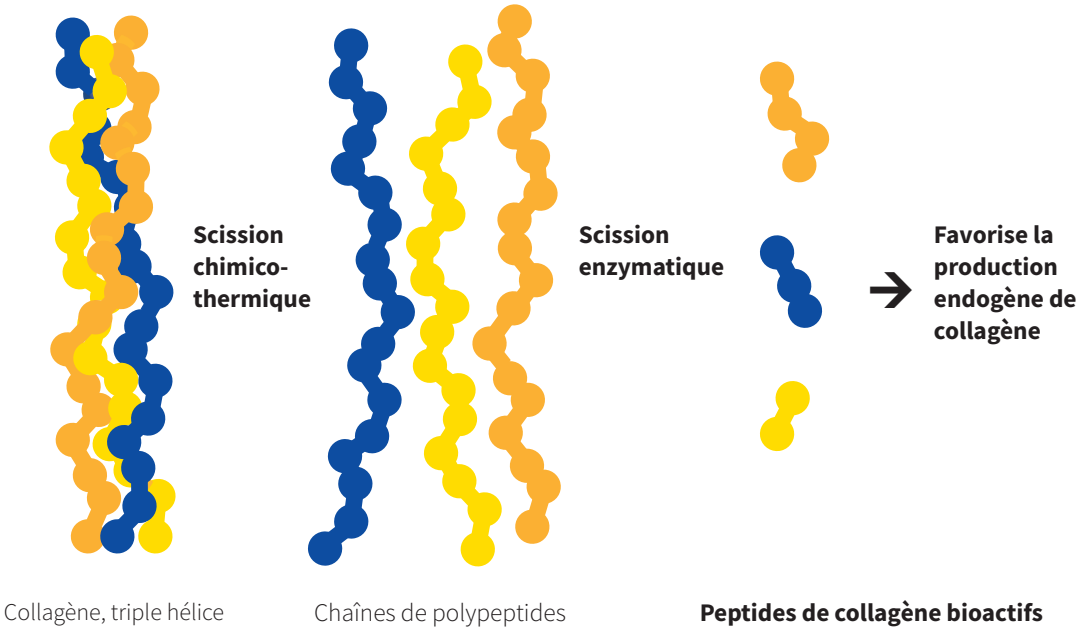
Structure de collagène fragilisée

Présence dans les cartilages, les ligaments, les tendons et les os



Que sont les peptides de collagène bioactifs?

Les peptides de collagène bioactifs sont de très courts fragments de collagène naturel, qui sont mieux absorbés et assimilés par l'organisme grâce à la technique spéciale permettant de les obtenir. Les produits contenant des peptides de collagène bioactifs sont donc **nettement moins dosés** que les hydrolysats de collagène conventionnels ou la gélatine.



Possibilités d'association avec d'autres micronutriments

PEAU

		Dose journalière
Soins de la peau en général	**Peptides de collagène bioactifs** **Caroténoïdes (surtout lycopène, astaxanthine) Acide *y*-linolénique (huile d'onagre) Vitamine E** Coenzyme Q10 Vitamine C Zinc	**2,5 g (≥ 8 semaines)** **env. 20 mg** **1,5 g** **100–200 UI** 30–100 mg 200–300 mg 10 mg
Anti-âge (renforcement du tissu conjonctif)	**Préparation multivitamines-minéraux** **Membrane de coquille d'œuf** **Peptides de collagène bioactifs** **Acides gras oméga-3 (principalement EPA)**	**Formule équilibrée à la vitamine C** **300–500 mg / jour** **2,5–5 g (≥ 6 mois)** **1–2 g**
Cicatrisation/opérations/ blessures	**Préparation multivitamines-minéraux** **Peptides de collagène bioactifs** **Vitamine C** **L-glutamine** Zinc	**Formule équilibrée** **5–10 g** **0,5–2 g** **10–15 g** (pendant 1–2 semaines) **20–40 mg**

APPAREIL LOCOMOTEUR

		Dose journalière
Maladies aiguës des tendons/ligaments	**Acides gras oméga-3 (EPA)** **Vitamine E** **Curcuminoïdes** **Silicium (acide silicique stabilisé)** Peptides de collagène bioactifs	**1,5–3 g** **500–1500 UI** **100–300 mg** **5–15 mg** 5 g
Prévention tendons/ligaments	**Préparations de multivitamines enrichies en minéraux** **Peptides de collagène bioactifs** **Silicium (acide silicique stabilisé)**	**Formule équilibrée** **2,5–5 g** **5–10 mg**
Santé articulaire	**Sulfate de chondroïtine/glucosamine** **Acides gras oméga-3** (EPA) **Curcuminoïdes** **Membrane de coquille d'œuf** Peptides de collagène bioactifs	**800–1200 mg/1250–1500 mg** **1,5–3 g** **100–300 mg** **300–500 mg** 5 g
Santé des os	**Préparation de minéraux** Peptides de collagène bioactifs	**Recette équilibrée contenant suffisamment de vitamine D3** 2,5–5 g (≥ 3 mois)

Retrouvez les résultats des études sur notre site Internet:
www.burgerstein-foundation.ch/donnéesdel'étude/dépliantprofessionnel/oméga-3/collagène

Burgerstein Foundation
Micronutrients for Health

CH-8640 Rapperswil
foundation@burgerstein.ch
www.burgerstein-foundation.ch