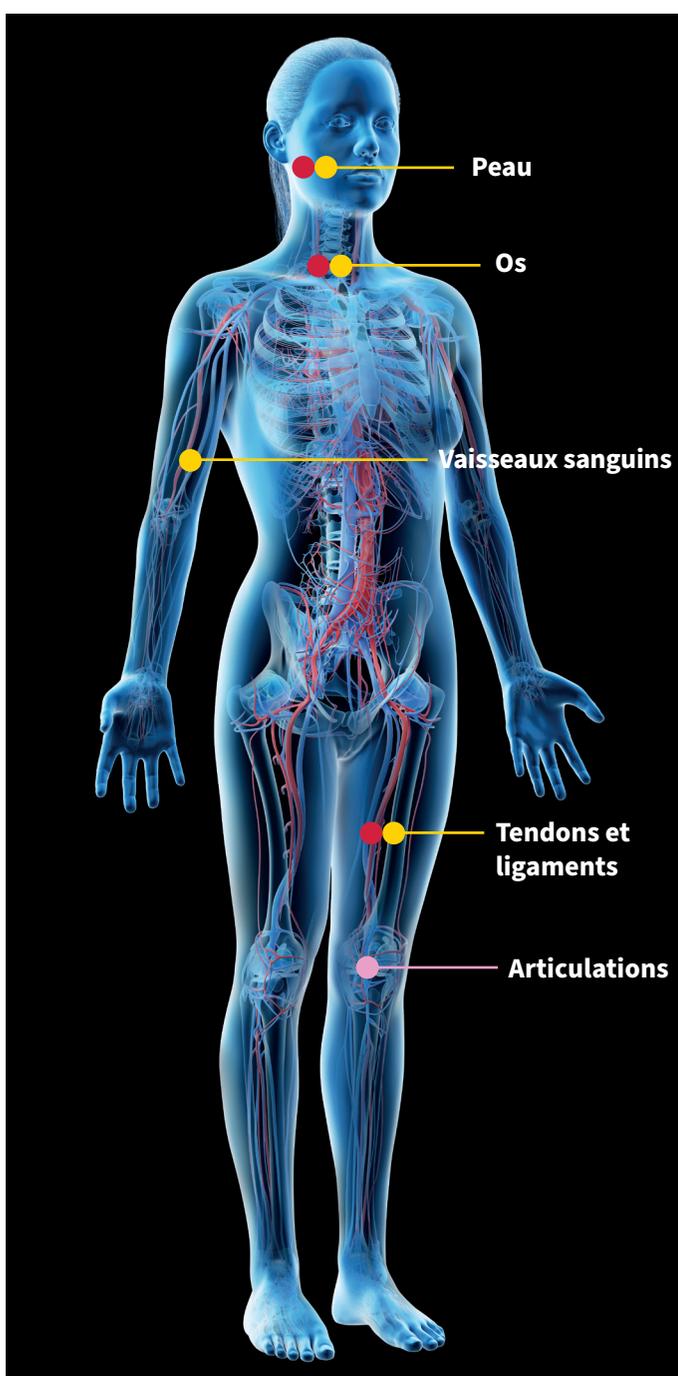




Le collagène – une substance polyvalente



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 structuraux 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

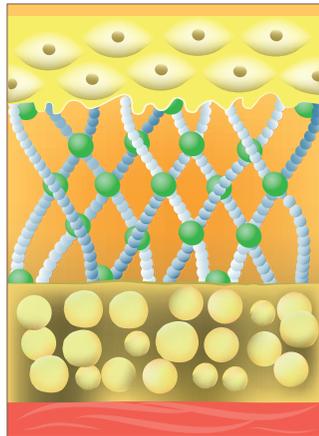
	Collagène de type I	Collagène de type II	Collagène de type III
Présence dans l'organisme	Surtout dans la peau, les tendons et les os	Principalement dans les cartilages	Surtout dans la peau et la cornée, les muscles squelettiques, les parois vasculaires et les organes internes
Fonctions dans l'organisme	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

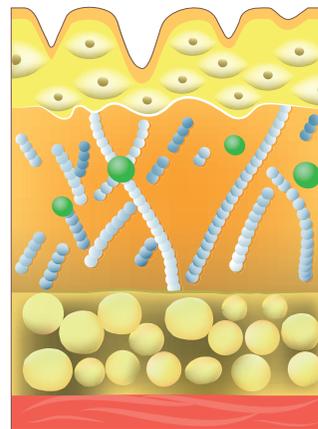
Le collagène joue un rôle essentiel dans la formation de la peau. Il forme une sorte d'armature dans la couche inférieure de la peau (derme). Associé à l'acide hyaluronique, le collagène retient l'eau, ce qui est important pour la fermeté et l'hydratation de la peau. Différents facteurs réduisent la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

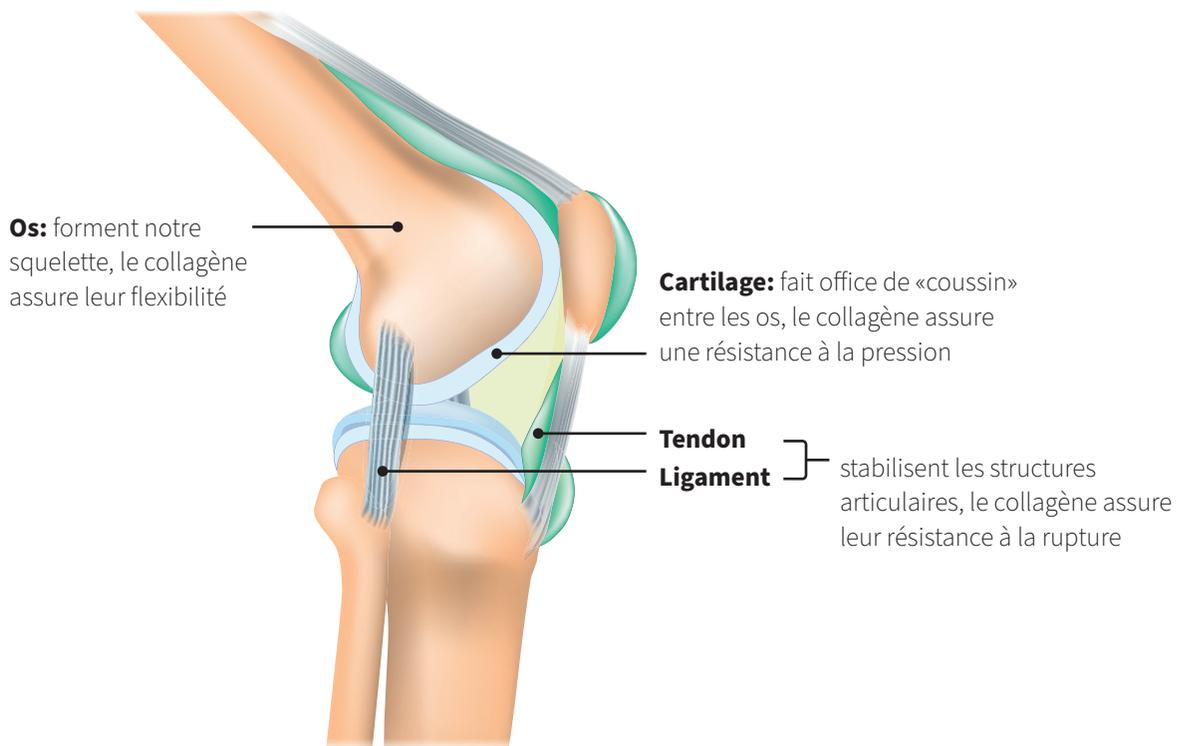
Structure de collagène solide



Structure de collagène fragilisée

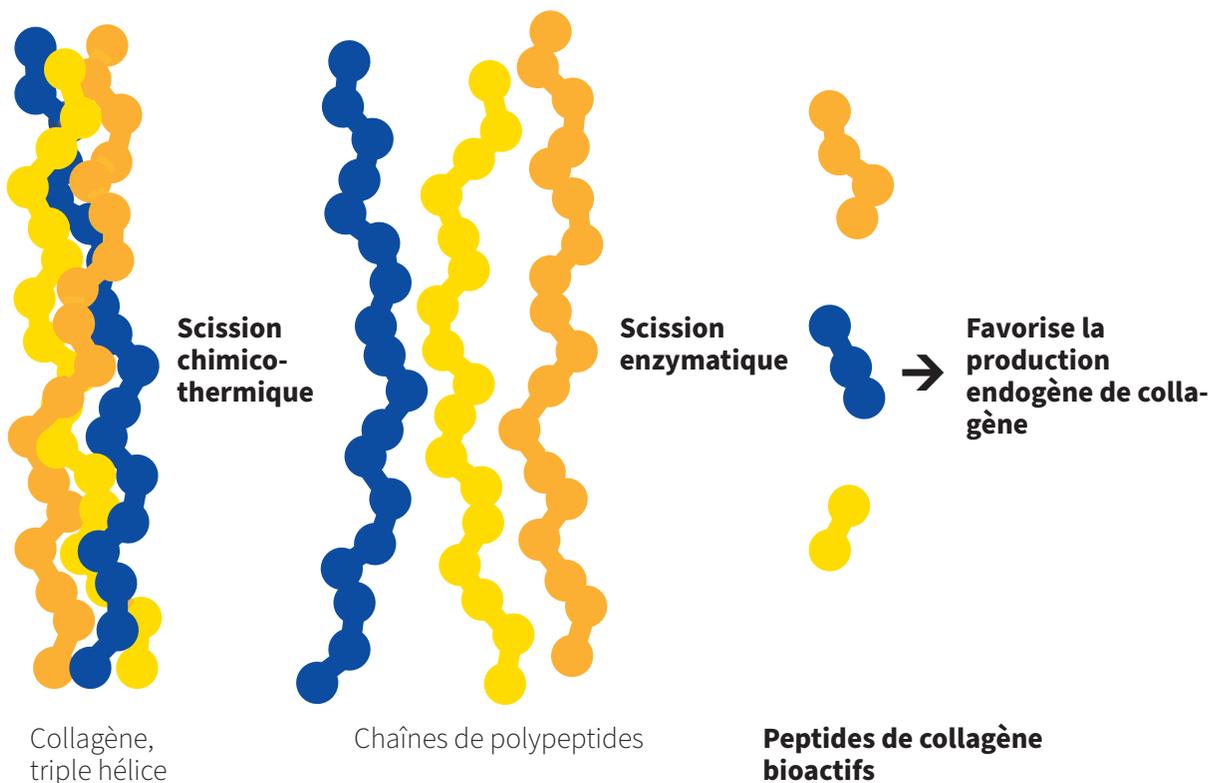


PRÉSENCE DANS **LES CARTILAGES, LES LIGAMENTS, LES TENDONS ET LES OS**



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

		<i>Dose journalière</i>
Soins de la peau en général	Peptides de collagène bioactifs Caroténoïdes (surtout lycopène, astaxanthine) Acide γ-linoléniq (huile d'onagre) Vitamine E Coenzyme Q10 Vitamine C Zinc	2,5 g (\geq 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 Peptides de collagène bioactifs Acides gras oméga-3 (principalement EPA)	Formule équilibrée à la vitamine C 2,5-5 g (\geq 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

		<i>Dose journalière</i>
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 (hydrolysée ou partiellement hydrolysée) 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 (\geq 3 mois)



Retrouvez les résultats des études sur notre site Internet:

www.burgerstein-foundation.ch/donnéesdel'étude/dépliantprofessionnel/oméga-3/collagène