

Collagène 101

LE COLLAGÈNE EST INDISPENSABLE À LA BONNE SANTÉ DE NOTRE PEAU. VOICI TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR CETTE PROTÉINE.

texte Marouchka Franjulien



Son nom vient du grec, *kólla*, qui signifie «colle». Et pour cause, car le collagène, une protéine structurale, permet à notre corps de tenir debout... littéralement! «Il se trouve dans nos os, nos muscles, notre peau et nos tendons, explique Amanda Chantal Bacon, fondatrice de Moon Juice. Non seulement il donne sa forme à nos organes et à nos tissus, mais il permet aussi à notre épiderme d'être souple et rebondi comme les ressorts d'un matelas.» S'il existe plusieurs sortes de collagène (28 pour être exact), remplissant une fonction bien précise, celui de type I représente environ 90 % du collagène présent dans notre derme. C'est surtout lui, en collaboration avec le collagène de type III, qui nous permet d'avoir une peau ferme et élastique!

LES ENNEMIS DU COLLAGÈNE

Mais voilà, il y a bien une ombre au tableau... La production du collagène diminue avec l'âge! «Dès 30 ans, et parfois même avant, notre épiderme perd en moyenne 1 % de collagène chaque année», dit Lysianne Sanchez-Manoilov, directrice scientifique des Laboratoires Filorga. Peau terne, sèche et en manque d'éclat, apparition de rides et de taches pigmentaires, pores dilatés, manque d'hydratation et d'élasticité... Les signes de cette dégradation ne manquent pas! Et si les années qui passent ont un rôle déterminant à jouer, d'autres facteurs peuvent aggraver la diminution de collagène. «Avec l'âge, l'organisme subit des modifications dues au stress oxydatif, explique Amanda Chantal Bacon. Les radicaux libres commencent à s'accumuler, altérant la structure cellulaire et endommageant la peau. C'est un processus naturel, mais

qui peut être accéléré par des [agressions extérieures].» Parmi celles-ci? Les rayons UVA, responsables du vieillissement cutané, de même que la pollution, le stress et une mauvaise alimentation, qui contribuent à la formation de radicaux libres, ennemis du collagène.

LES BONS INGRÉDIENTS

Heureusement, il existe des solutions pour préserver le collagène présent naturellement dans notre corps et stimuler sa production. Nouvelle lubie des *beautistas*, le collagène à avaler (d'origine marine ou bovine) aurait notamment des effets bénéfiques sur la santé de notre peau, quoique les études manquent à ce sujet. Du côté des soins, la protéine est la nouvelle star de notre trousse beauté, mais il y a un bémol: sa taille est trop grande pour pouvoir se frayer un chemin jusqu'au derme, l'une des trois couches qui composent la peau, située entre l'épiderme et l'hypoderme. Il est néanmoins possible d'en profiter en privilégiant les peptides de collagène (ou collagène hydrolysé), des chaînes d'acides aminés plus petites. Mais ce n'est pas tout: «Les soins qui contiennent du collagène doivent aussi inclure des ingrédients qui recréent l'écosystème cellulaire, permettant notamment la bonne synthèse [de la protéine] et la prévention de sa dégradation», ajoute Lysianne Sanchez-Manoilov. Parmi les ingrédients clés à rechercher sur l'étiquette? Des antioxydants (comme la vitamine E), qui agissent en tant que boucliers contre les radicaux libres, des vitamines (comme la vitamine C ou A, plus connue sous le nom de rétinol), qui stimulent la production de collagène, ou encore l'acide hyaluronique, un actif ultrahydratant tout aussi essentiel à la bonne santé de notre peau.

Shopping

DES SOURCES DE COLLAGÈNE, UN SOIN À LA FOIS!

Inspiré de la médecine esthétique, ce soin pour le visage, à appliquer matin et soir, fait la peau à cinq types de rides (profondes, d'expression, de surface, de dessèchement et du cou). Notre minois est ainsi entre de bonnes mains, grâce à divers ingrédients ciblés, dont un complexe «booster de collagène» associé à de l'acide hyaluronique.

Gel-crème correction tous types de rides Time-Filler 5 XP.
Laboratoires Filorga, 105 \$, ca.filorga.com



Le contenu de ce tube colore joliment nos pommettes selon l'intensité désirée.

Son secret? Une formule pigmentée à base de champignons, d'acide hyaluronique et de collagène végétal, qui repulpe,affermit et hydrate nos joues en un tournemain.

Fard à joues liquide Bionic.
Milk Makeup, 30 \$, sephora.ca



L'artiste maquilleuse des stars, Charlotte Tilbury, nous offre un nouveau soin pour la peau plein de promesses. Grâce à sa formule riche en vitamines, en huiles essentielles et en différents collagènes (dont du collagène hydrolysé), ilaffermit la peau, la rend lisse, souple, hydratée et lumineuse, comme si on avait passé la journée à se faire pomponner!

Huile pour le visage Collagen Superfusion.
Charlotte Tilbury, 100 \$, charlottetilbury.com



Un soin qui hydrate notre moue ET stimule la production de collagène pour accroître le volume de nos lèvres? C'est tout l'art de ce baume, qui contient des peptides de collagène ainsi que des beurres d'avocat et de karité, riches en vitamines A et E.

Beurre hydro-peptide pour les lèvres.
Nudestix, 22 \$, nudestix.ca



Il suffit d'ajouter une cuillère à soupe de ce supplément végétane à notre café ou à notre smoothie du matin pour profiter de ses bienfaits. Et pour cause,

il contient des antioxydants, de la vitamine E et de l'acide hyaluronique, un trio efficace qui aide à préserver la production naturelle de collagène de notre corps tout en hydratant la peau en profondeur.

Supplément de collagène en poudre Collagen Protect.
Moon Juice, 42 \$, moonjuice.com



Se protéger du soleil est impératif, puisqu'il joue un rôle important dans la dégradation de notre collagène. C'est pourquoi ce soin est tout indiqué: il a un

effet photoprotecteur, renferme de la vitamine C (qui stimule la production de collagène), de l'oxyde de zinc (qui s'attaque aux radicaux libres et qui protège la peau des rayons UV) et de l'acide hyaluronique hydratant.

Crème Multimodal Defender à large spectre FPS 30.
U Beauty, 215 \$, ubeaauty.com

PHOTOS: GETTY IMAGES (MANNEDJINI); BRUNO PETROZZA/C (PRODUITS)