

[Ajouter aux favoris](#)[Getty images](#)

Dès 25 ans, les premiers signes du vieillissement de la peau font leur apparition. Et pour cause, notre organisme produit de moins en moins de collagène. C'est pour cela qu'il existe des cures de collagène à boire. Mais sont-elles réellement efficaces ? Séverine Lafaye, dermatologue, nous répond.

[Sommaire](#)

- [Le lien entre collagène et vieillissement de la peau](#)
- [Quels sont les bienfaits du collagène sur notre corps ?](#)
- [Le collagène à boire est-il vraiment efficace ?](#)
- [Comment préserver notre peau du vieillissement prématuré ?](#)

Le lien entre collagène et vieillissement de la peau

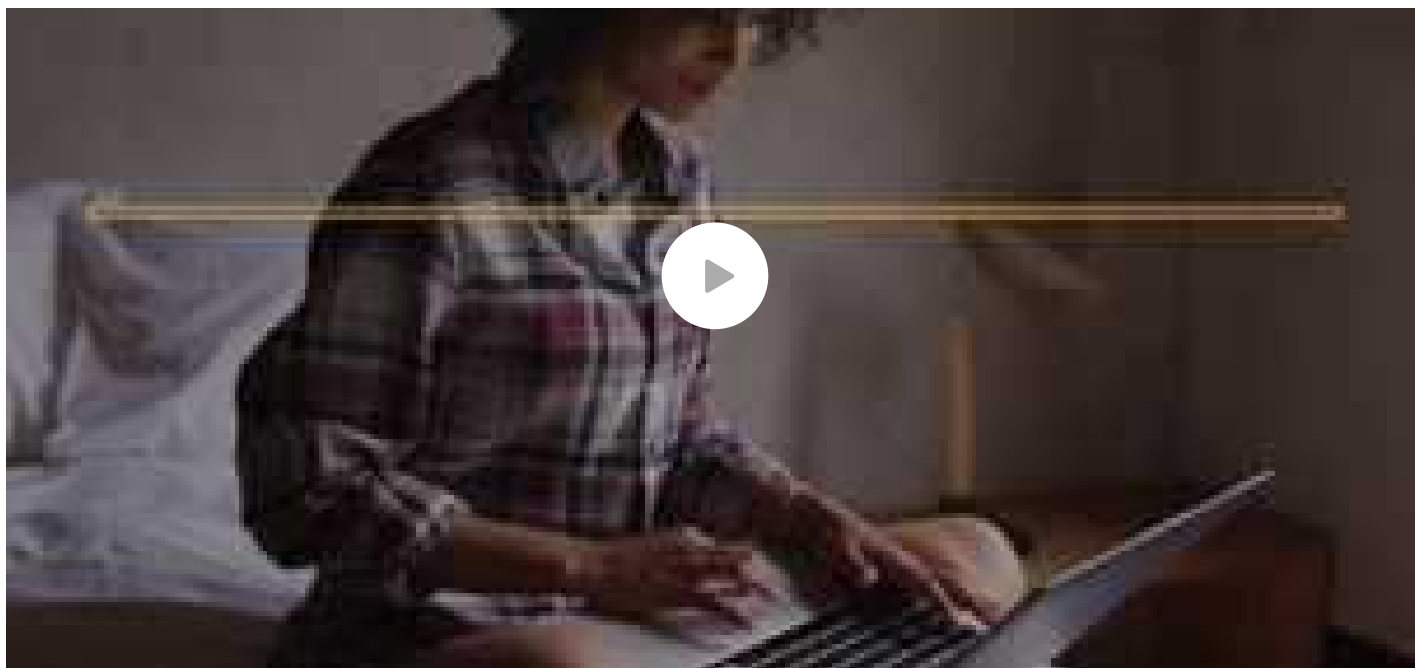
Le collagène est une protéine omniprésente au sein de notre organisme. Constituant de notre derme, il joue un rôle majeur dans la santé de notre peau. En effet, l'élasticité et la souplesse de la peau sont assurées par l'action des fibres de collagène (fibroblastes). Bien qu'elles soient redoutées par toutes les femmes, il est difficile d'échapper à [l'arrivée des premières rides](#)... A partir de la trentaine, les fibres de collagène présentes dans le matelas dermique, vont s'amincir et laisser apparaître les imperfections, les ridules, et une peau plus terne. Pas de secret, tout cela est bien évidemment lié au temps qui passe ! Les fibroblastes deviennent de moins en moins efficaces, et synthétisent donc un collagène de moins bonne qualité. Soyez rassurée si cela vous inquiète, il existe des solutions pour retarder l'arrivée de ces fameuses rides !

Quels sont les bienfaits du collagène sur notre corps ?

Au-delà de son effet sur notre peau, le collagène présente de nombreux bienfaits pour l'ensemble de notre corps. A savoir :



- [La bonne santé des cheveux](#). Le collagène nourrit en profondeur les cheveux dès la racine et augmente la production de kératine, essentielle pour la pousse et la souplesse du cheveu.
- [La réparation des articulations](#). La protéine de collagène assure un bon rouage entre les articulations, et aide les os à rester solides !
- [Le renforcement des dents et des ongles](#).
- [La santé des tissus conjonctifs](#). Ces derniers assurent la nutrition des autres tissus du corps, et participent aux mécanismes de défense immunitaire de l'organisme. Le collagène permet aux tissus conjonctifs d'être de meilleure qualité !
- [La quantité réduite de cellulite et de vergetures](#). Agissant sur l'élasticité de la peau, le collagène raffermi et prévient l'apparition de la cellulite et des vergetures. C'est un excellent antidote pour les peaux qui y sont sujettes !
- [Le boost du métabolisme](#). Le collagène joue un rôle important dans le bon fonctionnement du métabolisme, en favorisant l'apport d'énergie aux cellules musculaires.

 Comment faciliter le retour au travail des mamans après le congé de maternité

Comment faciliter le retour au travail des mamans après le congé de maternité

Enseignement secondaire : ces étapes à suivre pour trouver l'établissement idéal

Comment réduire le risque de cancer du sein ?

Des

>

01:12

01:20

01:17

Le collagène est donc un parfait allié pour la bonne santé de votre corps.

Le collagène à boire est-il vraiment efficace ?

Mauvaise nouvelle. Selon le docteur Séverine Lafaye, dermatologue, **le collagène à boire aurait un effet minime sur l'organisme et sur la peau**. A ce jour, aucune étude ne démontre que le collagène ingéré passe et se retrouve dans la peau. Pour que ce dernier soit réellement efficace, il doit s'accompagner d'une bonne hygiène beauté et d'un rythme de vie sain. Notre dermatologue, conseille davantage d'appliquer sur la peau un sérum ou [une crème à base de collagène](#), afin de garantir un résultat visible. Cependant, il est important de préciser qu'il n'y a aucune contre-indication à la prise de collagène à boire. Bien au contraire !

Si vous êtes curieuse de vérifier l'efficacité par vous-même, vous pouvez tester « Le COMBEAU Oh my cream », un complément alimentaire sans goût ni odeur, ou bien la poudre de collagène marin d'Aroma-zone, fabriquée en France. Côté quantité, entre 10 et 20 g de collagène par jour, pendant 1 à 3 mois sont suggérer par ces acteurs de la beauté.

Comment préserver notre peau du vieillissement prématuré ?

Le collagène a bel et bien fait ses preuves sur la prévention du vieillissement de la peau. Cependant, pour préserver celle-ci et la maintenir en bonne santé, il est essentiel d'adopter les bons comportements. Voici quelques astuces !

- Limitez l'exposition aux UV. Si vous êtes amenés à être exposée au soleil, utilisez une crème solaire haute ou très haute protection, soit SPF 30, 50 ou 50 +.
- Adoptez une alimentation saine, bio et équilibrée.
- Faites une activité physique régulière.
- Evitez la consommation d'alcool et de tabac.
- Nettoyez bien votre peau matin et soir.
- Choisissez une routine beauté adaptée à votre peau.
- Massez quotidiennement votre visage [en appliquant votre crème de jour](#).
- Allez voir un dermatologue une fois par an.

Pour relancer les cellules qui synthétisent le collagène, le Dr Séverine Lafaye recommande vivement des séances de laser fractionné. Selon elle, il s'agit du **traitement le plus efficace pour lutter contre les signes du vieillissement de la peau**. Réalisé chez un professionnel, **le laser fractionné** agit sur les rides, les ridules, le relâchement cutané, et certaines cicatrices. Rassurez-vous, ce traitement est indolore et non-invasif. Il a même des propriétés anti-cancéreuses !

Merci encore au Dr Lafaye, dermatologue à Paris, et membre du Gdec (Groupe Dermatologie Esthétique et Correctrice de la société française de Dermatologie) www.gdec.com.

Lire aussi