

GUIDE PRATIQUE OFFERT · ÉDITION 2026

Le guide du collagène

Bien le choisir et bien le prendre.

Marin ou bovin, poudre ou gélules, quelle dose, pendant combien de temps, et comment ne plus jamais payer trop cher : tout ce qu'il faut savoir avant d'acheter, sans jargon et sans promesses miracles.

 Peau

 Sport

 Après 50 ans

 Lire une étiquette

 Vrai prix par portion

Ce que vous allez trouver dans ce guide

Les compléments de collagène sont partout, et les arguments marketing aussi. Ce guide fait le tri : ce qu'est vraiment le collagène, ce que disent les études, et une méthode simple pour choisir un produit adapté à votre objectif et à votre budget.

01	Le collagène, c'est quoi exactement ?	3
02	Ce que disent vraiment les études	4
03	Marin, bovin, multi-sources : les origines	5
04	Poudre ou gélules : le piège de la dose	6
05	Quelle dose et pendant combien de temps ?	7
06	Lire une étiquette en 30 secondes	8
07	Calculer le vrai prix par portion	9
08	Collagène, assiette et habitudes de vie	10
09	Votre profil : peau, sport ou après 50 ans	11
10	Comment le prendre au quotidien + routine 12 semaines	12
11	Précautions et questions fréquentes	13

À lire avant de commencer : le collagène est un complément alimentaire, pas un médicament. En Europe, aucune allégation de santé n'est autorisée à ce jour pour le collagène lui-même. Ce guide présente des informations générales issues de la littérature scientifique ; il ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Le collagène, c'est quoi exactement ?

Le collagène est **la protéine la plus abondante du corps humain** : elle représente environ un tiers de nos protéines. C'est la « charpente » de nombreux tissus.

On le trouve dans la peau, les os, les tendons, les ligaments, les cartilages ou encore les vaisseaux sanguins. Sa structure est très particulière : trois chaînes d'acides aminés enroulées en **triple hélice**, riches en glycine, en proline et en hydroxyproline. Cette architecture lui donne sa résistance, un peu comme les torons d'une corde.

≈ 1/3

des protéines du corps humain sont du collagène.

28

types de collagène ont été identifiés à ce jour par les chercheurs.

≈ 90 %

du collagène de l'organisme est de type I.

Les types à connaître

Type	Où le trouve-t-on ?	Dans les compléments
Type I	Peau, os, tendons, ligaments	Collagène marin et bovin
Type II	Cartilages	Cartilage de poulet (dont l'UC-II®), certains bovins
Type III	Peau, vaisseaux, souvent associé au type I	Collagène bovin surtout
Types V et X	Tissus divers, cartilage de croissance	Formules « multicollagène »

Pourquoi on s'y intéresse avec l'âge

L'organisme fabrique son propre collagène à partir des protéines de l'alimentation, avec l'aide de la vitamine C. Cette production ralentit progressivement avec l'âge, et certains facteurs accélèrent la dégradation du collagène de la peau, au premier rang desquels **l'exposition au soleil et le tabac**.

À retenir : le collagène que vous avalez ne va pas « se coller » directement dans votre peau ou vos articulations. Il est digéré en petits peptides et en acides aminés, que l'organisme utilise ensuite comme il l'entend. C'est pourquoi les chercheurs étudient ses effets au cas par cas.

Ce que disent vraiment les études

Les recherches sur les peptides de collagène se sont multipliées ces dix dernières années. Voici un état des lieux honnête, sans exagérer ni minimiser.

🌟 Peau

C'est le domaine le plus étudié. Une méta-analyse publiée en 2021 dans l'*International Journal of Dermatology* (19 études, 1 125 participants) a observé une amélioration de l'hydratation et de l'élasticité de la peau chez les personnes prenant du collagène hydrolysé pendant 90 jours, par rapport à un placebo. Les doses étudiées allaient le plus souvent de 2,5 à 10 g par jour.

🦴 Articulations

Plusieurs essais, notamment chez des sportifs, ont étudié 5 à 10 g par jour de peptides de collagène pendant 3 à 6 mois, avec des résultats encourageants sur l'inconfort articulaire ressenti à l'effort. L'UC-II®, un collagène de type 2 non dénaturé, a été étudié à 40 mg par jour, selon un mécanisme différent.

🏋️ Muscles et sport

Une étude allemande publiée en 2015 dans le *British Journal of Nutrition* a suivi des hommes âgés pratiquant la musculation pendant 12 semaines : ceux qui prenaient 15 g de peptides de collagène par jour ont gagné un peu plus de masse maigre que ceux du groupe placebo. Le collagène reste toutefois une protéine incomplète : il ne remplace pas une alimentation riche en protéines variées.

👩 Cheveux et ongles

Les données sont plus rares. Une petite étude a suivi des femmes aux ongles cassants prenant 2,5 g de peptides par jour pendant 24 semaines, sans groupe placebo. Il est trop tôt pour conclure.

Les limites à connaître : beaucoup d'études sont de petite taille, de courte durée et financées par les fabricants d'ingrédients. Les résultats sont modestes et varient d'une personne à l'autre. C'est pour cette raison qu'**aucune allégation de santé n'est autorisée en Europe pour le collagène lui-même**. La seule allégation officielle liée concerne la vitamine C, qui contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des vaisseaux sanguins, des os, des cartilages, des gencives, de la peau et des dents.

Marin, bovin, multi-sources : les origines

Tous les collagènes vendus en complément sont d'origine animale. L'origine change surtout les types apportés, le prix et les précautions liées aux allergies.



Origine	Types principaux	Points forts	À savoir
 Marin peau et écailles de poisson	Type I	Très utilisé dans les produits beauté ; ingrédients brevetés français (Naticol®)	Plus cher au kilo ; à éviter en cas d'allergie au poisson
 Bovin peau de bœuf	Types I et III, parfois II	Le plus économique ; nombreux formats 1 kg	Vérifiez l'origine (bovins nourris à l'herbe, pays de fabrication)
 Multi-sources bœuf, poisson, poulet, œuf	I, II, III, V, X	Couvre plusieurs types en un seul produit	Contient souvent poisson et œuf : lisez la composition
 UC-II® cartilage de poulet	II non dénaturé	Très faible dose (40 mg), gélule unique	Ne se compare pas au gramme avec les autres

Et le collagène porcin ?

Il existe aussi, mais il est peu présent dans les compléments vendus en France. Si vous évitez le porc pour des raisons religieuses ou personnelles, privilégiez un produit dont l'origine est clairement indiquée sur l'étiquette, ou portant une certification adaptée.

Existe-t-il du collagène vegan ?

Non. Le collagène n'existe que dans les tissus animaux. Les produits « vegan collagen » contiennent en réalité de la vitamine C, des acides aminés ou des extraits végétaux, qui n'apportent pas de collagène.

Poudre ou gélules : le piège de la dose

C'est l'erreur la plus fréquente : choisir une forme sans regarder **combien de collagène elle apporte réellement par jour**.



Une gélule

contient en général **400 à 600 mg** de collagène. À 2 gélules par jour, vous prenez environ **1 g**.



Une portion de poudre

apporte en général **5 à 20 g** de collagène, soit **5 à 20 fois plus** qu'une cure en gélules.

Pour atteindre...	En poudre	En gélules de 500 mg
2,5 g par jour	Une demi-cuillère à soupe	5 gélules
5 g par jour	Une cuillère à soupe rase	10 gélules
10 g par jour	Deux cuillères à soupe	20 gélules
15 g par jour	Trois cuillères à soupe	30 gélules

Équivalences indicatives : une cuillère à soupe rase de poudre de collagène pèse environ 5 g. Utilisez de préférence la cuillère doseuse fournie avec le produit.

Quand les gélules restent un bon choix

- Vous voyagez souvent ou ne voulez rien préparer.
- Vous ne supportez pas la texture ou le goût, même léger, de la poudre.
- Vous cherchez un produit combiné (acide hyaluronique, vitamines) et acceptez une dose de collagène plus faible.
- Vous prenez de l'UC-II®, qui se dose en milligrammes.

Notre conseil : si votre objectif est de vous rapprocher des quantités utilisées dans les études, la poudre est presque toujours le meilleur choix, et souvent le moins cher par portion.

Quelle dose et pendant combien de temps ?

Il n'existe pas de dose officielle. Le repère le plus utile, ce sont les quantités utilisées dans les études cliniques, à confronter à la posologie indiquée par le fabricant.

Objectif	Doses utilisées dans les études	Durée des études
🌟 Peau	2,5 à 10 g par jour	8 à 12 semaines
👤 Ongles	2,5 g par jour	24 semaines
🦴 Articulations (peptides)	5 à 10 g par jour	12 à 24 semaines
🦴 Articulations (UC-II®)	40 mg par jour	3 à 6 mois
🏋️ Musculation, masse maigre	15 g par jour, avec entraînement	12 semaines

Les 4 règles d'une cure réussie

- 1 La régularité avant tout.** Tous les jours, au même moment, plutôt qu'une grosse dose de temps en temps.
- 2 Au moins 8 à 12 semaines** avant de juger, puisque c'est la durée minimale des études.
- 3 Le moment n'a pas d'importance démontrée.** Matin, soir, avant ou après le sport : choisissez celui que vous n'oublierez pas.
- 4 Ne dépassez pas la dose** journalière recommandée par le fabricant.

Et la vitamine C ? Elle contribue à la formation normale de collagène. Si votre complément n'en contient pas, rien de grave : un kiwi, une orange ou une portion de poivron couvrent une bonne partie des besoins quotidiens.

Astuce : sur quel-collagene-choisir.fr, notre calculateur de dose vous donne un repère personnalisé selon votre objectif, votre âge, votre activité et votre poids.

Lire une étiquette en 30 secondes

Avant de mettre un produit dans votre panier, posez-vous ces sept questions. Si la fiche ne permet pas d'y répondre, c'est déjà un indice.

- ☐ **Combien de collagène par dose journalière ?** En grammes pour une poudre, en milligrammes pour des gélules. Attention : « 1 000 mg » peut désigner la dose de 2 ou 3 gélules, pas d'une seule.
- ☐ **Est-il hydrolysé ?** Cherchez « collagène hydrolysé », « peptides de collagène » ou « hydrolysât ».
- ☐ **Quelle origine ?** Marine, bovine, porcine, poulet, œuf... Elle doit figurer clairement, surtout en cas d'allergie.
- ☐ **Quels types ?** I et III pour la plupart des produits ; II pour les formules ciblant le cartilage.
- ☐ **Un ingrédient breveté ?** Naticol®, Verisol®, Peptan®, CollaPure®, Fortigel®, UC-II®... Ce n'est pas obligatoire, mais c'est un gage de traçabilité.
- ☐ **Que contient-il d'autre ?** Vitamine C (un plus), acide hyaluronique, biotine, zinc... mais aussi arômes, édulcorants, sucre ou agents de charge.
- ☐ **Où est-il fabriqué ?** Le pays de fabrication et la présence d'analyses en laboratoire indépendant sont des signes de sérieux.

Les signaux d'alerte

- Des promesses chiffrées du type « -50 % de rides » ou « soigne l'arthrose » : elles sont interdites pour un complément alimentaire.
- Une dose de collagène absente, ou noyée dans un « complexe » sans détail.
- Un prix très bas pour une poudre « 100 % marine » : comparez toujours le prix au kilo.

Calculer le vrai prix par portion

Le prix de la boîte ne veut rien dire. Ce qui compte, c'est **combien vous payez pour 10 g de collagène**, une quantité souvent utilisée dans les études.

La formule : prix de la boîte ÷ quantité totale de collagène (en grammes) × 10 = prix pour 10 g de collagène.

Exemple	Prix	Collagène total	Prix pour 10 g
Poudre bovine 1 kg	48,47 €	1 000 g	0,48 €
Poudre bovine 450 g	29,99 €	450 g	0,67 €
Poudre marine 278 g	26,75 €	278 g	0,96 €
120 gélules de 600 mg	19,94 €	72 g	2,77 €
60 gélules de 400 mg	9,97 €	24 g	4,15 €

Exemples calculés à partir de prix relevés sur Amazon.fr en octobre 2026, à titre indicatif. Pour les poudres, nous considérons que le produit est composé presque entièrement de collagène ; vérifiez la teneur indiquée sur l'étiquette.

Ce que ce calcul révèle

Une boîte de gélules à moins de 10 € paraît bon marché. Mais à quantité de collagène égale, elle peut revenir **6 à 9 fois plus cher** qu'une grande poudre. À l'inverse, un produit enrichi en vitamine C ou en acide hyaluronique peut justifier un prix plus élevé si ces ajouts vous intéressent.

Le réflexe gagnant : comparez les poudres au prix au kilo, et les gélules au coût par jour de cure, en regardant toujours la dose de collagène réellement apportée.

Collagène, assiette et habitudes de vie

Un complément ne fait pas tout. Votre organisme fabrique son collagène à partir de ce que vous mangez, et vos habitudes comptent autant que le produit choisi.



Aliments qui contiennent du collagène

Bouillon d'os mijoté longtemps, gélatine, peau de poisson et de volaille, morceaux riches en tissus conjonctifs (jarret, queue de bœuf), cartilages.

Sources de vitamine C

Poivron, kiwi, agrumes, fraises, brocoli, chou, persil. La vitamine C contribue à la formation normale de collagène.

Des protéines variées

Œufs, poisson, volaille, laitages, légumineuses : elles fournissent les acides aminés dont l'organisme a besoin.

Zinc et cuivre

Fruits de mer, viande, légumineuses, fruits à coque. Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux.

Les habitudes qui protègent le collagène de votre peau

- **Se protéger du soleil** : les UV sont le premier facteur de dégradation du collagène cutané. Crème solaire et chapeau sont vos meilleurs alliés.
- **Ne pas fumer** : le tabac accélère le vieillissement de la peau.
- **Dormir suffisamment** et limiter les excès de sucres rapides.
- **Bouger régulièrement** : l'activité physique sollicite tendons, os et muscles.

Votre profil : peau, sport ou après 50 ans

Trois profils, trois façons d'aborder le collagène. Repérez le vôtre.



✨ Routine beauté

Ce qu'on regarde : collagène hydrolysé de type I (marin) ou I et III (bovin), idéalement avec de la vitamine C. **Repère :** 2,5 à 10 g par jour, sur au moins 8 à 12 semaines.

Le bon réflexe : le collagène ne remplace pas la crème solaire, premier geste anti-âge reconnu par les dermatologues.

🏋️ Sportif

Ce qu'on regarde : une poudre neutre à fort dosage, facile à ajouter dans un shaker. Certaines marques sportives utilisent des peptides spécifiques (Fortigel®, Tendoforte®). **Repère :** 10 à 15 g par jour.

Le bon réflexe : le collagène est pauvre en certains acides aminés essentiels (comme le tryptophane) ; il complète vos apports en protéines, il ne les remplace pas.

🌿 Après 50 ans

Ce qu'on regarde : une poudre simple à intégrer au petit-déjeuner, ou de l'UC-II® si vous préférez une gélule unique. **Repère :** 5 à 10 g par jour de peptides.

Le bon réflexe : après 65 ans, les besoins en protéines augmentent. Pensez à l'ensemble de l'assiette et à l'activité physique, et parlez de vos compléments à votre médecin si vous suivez un traitement.

Comment le prendre au quotidien

Une poudre de collagène hydrolysé neutre se dissout aussi bien dans le chaud que dans le froid. Cinq idées pour ne jamais l'oublier :



Dans le café ou le thé

Le geste le plus simple. Mélangez avant d'ajouter le lait.



Dans le porridge

Ajoutez la poudre en fin de cuisson, avec des fruits rouges.



Dans un smoothie

Kiwi, orange ou fraises apportent en prime de la vitamine C.



Dans un yaourt

Fromage blanc ou skyr, avec une cuillère de miel.

Votre routine sur 12 semaines

Semaines	Ce que vous faites
1 à 2	Commencez par la moitié de la dose pour vérifier votre tolérance digestive, puis passez à la dose complète.
3 à 8	Prise quotidienne, toujours au même moment. Associez un aliment riche en vitamine C.
9 à 12	Faites le point : notez vos impressions et prenez une photo dans les mêmes conditions qu'au départ.
Après	Poursuivez si vous êtes satisfait, ou faites une pause. Il n'existe pas de règle officielle de pause entre deux cures.

- ☐ J'ai choisi un collagène adapté à mon objectif et à mon budget.
- ☐ Je connais la dose de collagène qu'il m'apporte chaque jour.
- ☐ J'ai associé ma prise à un geste quotidien (café, petit-déjeuner...).
- ☐ J'ai noté la date de début pour faire le point à 12 semaines.

Précautions et questions fréquentes

⚠ Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre du collagène si :

- vous êtes enceinte ou allaitez (données insuffisantes) ;
- vous êtes allergique au poisson, aux crustacés ou à l'œuf (selon l'origine du produit) ;
- vous souffrez d'une maladie rénale ou suivez un régime pauvre en protéines ;
- vous prenez un traitement au long cours ou avez une maladie chronique.

Le collagène fait-il grossir ?

Non, pas en soi. Une portion de 10 g apporte environ 35 à 40 kcal, essentiellement sous forme de protéines.

Y a-t-il des effets indésirables ?

Le collagène est généralement bien toléré. Quelques personnes signalent des ballonnements ou une sensation de lourdeur, qui disparaissent souvent en réduisant temporairement la dose.

Peut-on le donner aux enfants ?

Ce n'est pas recommandé : les compléments de collagène sont formulés pour les adultes. Tenez-les hors de portée des jeunes enfants.

Peut-on le cuire ?

Une poudre de collagène hydrolysé supporte une boisson chaude ou une soupe. Ajoutez-la de préférence en fin de cuisson.

Faut-il choisir un produit bio ?

Il n'existe pas de label bio pour la plupart des collagènes. Regardez plutôt l'origine, la traçabilité de l'ingrédient et la présence d'analyses en laboratoire.

Pour aller plus loin : retrouvez sur **quel-collagene-choisir.fr** notre top 5 des meilleurs collagènes, notre comparatif complet de 26 produits filtrable par forme, origine et budget, notre test « Quel collagène est fait pour vous ? » et notre calculateur de dose.

Ce guide est fourni à titre informatif et ne constitue pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Sources principales : de Miranda et al., *Int J Dermatol*, 2021 ; Zdzieblik et al., *Br J Nutr*, 2015 ; Règlement (UE) n° 432/2012 relatif aux allégations de santé. Photos d'illustration générées par intelligence artificielle.
© 2026 quel-collagene-choisir.fr