

# Vrai

La santé est une question de confiance

LES RÉSULTATS  
DE NOTRE  
RECHERCHE



La peau est non seulement le plus grand organe de notre corps, il est aussi le miroir de la santé de nos organes internes. En plus de protéger les structures tissulaires internes, la peau aide à réguler la température du corps et à éliminer les déchets métaboliques. Beaucoup de maladies des systèmes digestif, nerveux et cardiovasculaire, ainsi que les déséquilibres hormonaux et les conditions inflammatoires, sont reflétés dans la peau. Avec environ 20 mètres carrés de surface, la peau est principalement entretenue pour des attraits esthétiques. Des milliers de produits de soins de la peau approvisionnent les consommateurs consciencieux de la beauté et de la santé qui espèrent éviter l'acné, la décoloration, les signes de vieillissement et aussi le cancer de la peau. On estime que les revenus annuels de l'industrie mondiale des produits de soins de la peau sera de 102,3 milliards \$ en 2018.

## Les avantages des micronutriments pour le collagène et une peau saine

Les facteurs de risque connus pour une peau en mauvaise santé comprennent une exposition excessive aux rayons ultraviolets, la pollution environnementale, la déshydratation, un déficit alimentaire en nutriments, la consommation de boissons sucrées, l'alcool et le tabagisme. De plus, le syndrome métabolique, qui inclut l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle et les déséquilibres hormonaux, peut contribuer à des problèmes de peau et des signes de vieillissement précoce.

La peau est constituée de trois couches principales. L'épiderme est la couche la plus externe et contient les protéines de kératine (qui renforce la peau) et de la mélanine (qui protège la peau des rayons sévères du soleil). Le derme est la seconde couche contenant des vaisseaux sanguins, des nerfs et des fibres de collagène, qui sont essentiels pour la fermeté et l'élasticité de la peau. L'hypoderme est la troisième couche et contient des cellules de graisse, qui aident à maintenir la température corporelle.

Le principal composant de la peau est le **collagène**, une protéine fibreuse. Il existe plusieurs sous-types de collagène trouvés dans différentes parties de notre corps. Lorsque l'on vieillit, moins de collagène est formé et sa dégradation résulte en une augmen-



**Une belle peau est principalement le résultat d'une alimentation saine. Les micronutriments jouent un rôle majeur et sont nécessaires à la production de collagène et d'autres molécules de stabilité pour le tissu conjonctif.**

## Les avantages des micronutriments pour le collagène et une peau saine

tation des rides et au relâchement de la peau. La baisse liée à l'âge, des hormones sexuelles et la diminution de la production d'hormones de croissance ont également un impact défavorable sur la texture et la santé de la peau. La baisse des niveaux d'œstrogène favorise une peau sèche et ridée et réduit son épaisseur. Une chute de la production d'hormones de croissance se traduit par une peau terne due à une diminution de la production de nouvelles cellules de peau et l'accumulation de cellules mortes sur les couches de la peau. Cette accumulation augmente également la pigmentation mélanique parce que la mélanine fusionne en petites poches formant des taches brunes ou "taches solaires" sur la peau. La substance fondamentale (également connue comme la matrice extracellulaire) dans la peau est construite par des couches de glycosaminoglycanes (ou acide hyaluronique). Une baisse de la production d'acide hyaluronique diminue la capacité de la peau à se réparer, et influence son organisation, affectant la structure de la peau.

**Ces facteurs, ainsi qu'une carence alimentaire en micronutriments tels que la vitamine C, la proline, la lysine, la vitamine E, le sélénium, le zinc et d'autres, accélèrent le processus de vieillissement de la peau. Par exemple, les rides se produisent en raison d'une réduction de la masse musculaire et de l'épaisseur de la peau, et de la destruction du collagène et d'élastine supportant la structure de la peau.**

La **vitamine C**, en combinaison avec de la **lysine et de la proline**, est essentielle pour la production de fibres de collagène saine. Les radicaux libres générés à partir des dommages oxydatifs activent les enzymes de la matrice métalloprotéinases (MMP), qui décomposent le collagène et l'élastine, favorisant ainsi les rides et autres signes de vieillissement prématuré. La vitamine C, avec la vitamine E, est très efficace pour réduire les dommages des radicaux libres.

Autres micronutriments importants pour une peau saine sont le **thé vert, les caroténoïdes, le lycopène, la curcumine et la coenzyme Q-10**.

**Bien que des solutions topiques soient disponibles pour les rides, l'acné et la peau sèche ou grasse, il est essentiel de soutenir le plus grand organe de notre corps de l'intérieur par l'alimentation et des combinaisons synergétiques de micronutriments. À cet égard, une production adéquate de collagène est non seulement importante pour une peau saine, mais aussi pour les artères coronaires, les os, le cartilage solide et en bonne santé mais aussi pour l'amélioration de la fonction de tous les organes du corps. Cela peut être atteint, grâce à des choix alimentaires et modes de vie sains accompagnés d'une supplémentation en micronutriments appropriée.**

## Information importante sur la santé pour tous

Cette information est fournie à titre gracieux par l'Institut de recherche du Rath. Dirigé par deux anciens collègues d'un double Prix Nobel Linus Pauling († 1994). Cet Institut est devenu un leader dans le domaine du cancer, des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies courantes. L'Institut est 100% à but non lucratif Dr Rath Foundation.

La nature révolutionnaire de cette recherche constitue une menace pour les milliardaires de l'industrie pharmaceutique «dans le commerce de la maladie». Il n'est pas surprenant qu'au fil des années le lobby pharmaceutique a attaqué Dr Rath et son équipe de recherche et essaie de réfuter leur message. Au cours de cette bataille, Dr Rath est devenu un partisan international renommé pour la santé naturelle en disant : «jamais dans l'histoire de la médecine les chercheurs ont été aussi féroceusement attaqués pour leurs découvertes. Cela nous rappelle que la santé ne nous est pas donnée volontairement mais nous devons se battre pour l'avoir.»

- Vous pouvez imprimer des copies de cet article sur : [www4fr.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www4fr.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html) et le faire partager à vos amis et collègues.
- Cette information est basée sur les résultats des recherches scientifiques. Elle n'est pas destinée à remplacer un avis médical pour traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque.
- © 2015 Institut de recherche du Dr Rath, Santa Clara, Californie, USA. Nous encourageons la distribution de ce bulletin d'information, à condition que son contenu reste inchangé .

**Pour plus d'informations, veuillez-vous référer à l'adresse suivante:**