Look Good
Feel Good

HUMBLE +

FEED YOUR WELLNESS

LE GUIDE DU COLLAGÈNE

MESSAGE DES FONDATEURS

Que vous souhaitiez améliorer votre bien-être global, la beauté de votre peau ou simplement vous sentir mieux au quotidien, Humble+ est là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours.

On ne vous empêchera pas de vieillir.
Notre mission : vous permettre bien vieillir, se sentir beau et bien dans son corps, à tout âge.

Nous avons rassemblé pour vous toutes les informations, les conseils et les produits nécessaires pour vous aider à intégrer le collagène et d'autres bonnes habitudes dans votre routine.

HUMBLE +
FEED YOUR WELLNESS

Avis 1 033 • Excellent
ENTREPRISE VÉRIFIÉE

Romain & Sebastien

Votre confiance en notre marque et votre fidélité sont ce qui nous motive à continuer d'innover et de vous fournir les meilleurs produits possibles.

3 profils, 1 solution

Le collagène répond aux besoins de chacun. Que vous souhaitiez préserver votre vitalité, bien vieillir ou sublimer votre beauté, notre formule s'adapte à vous.

Prévention : 25-45 ans

Vous êtes une personne active, soucieuse de votre santé et de votre vitalité. Vous recherchez un moyen efficace de préserver votre corps dès maintenant pour rester en pleine forme demain.

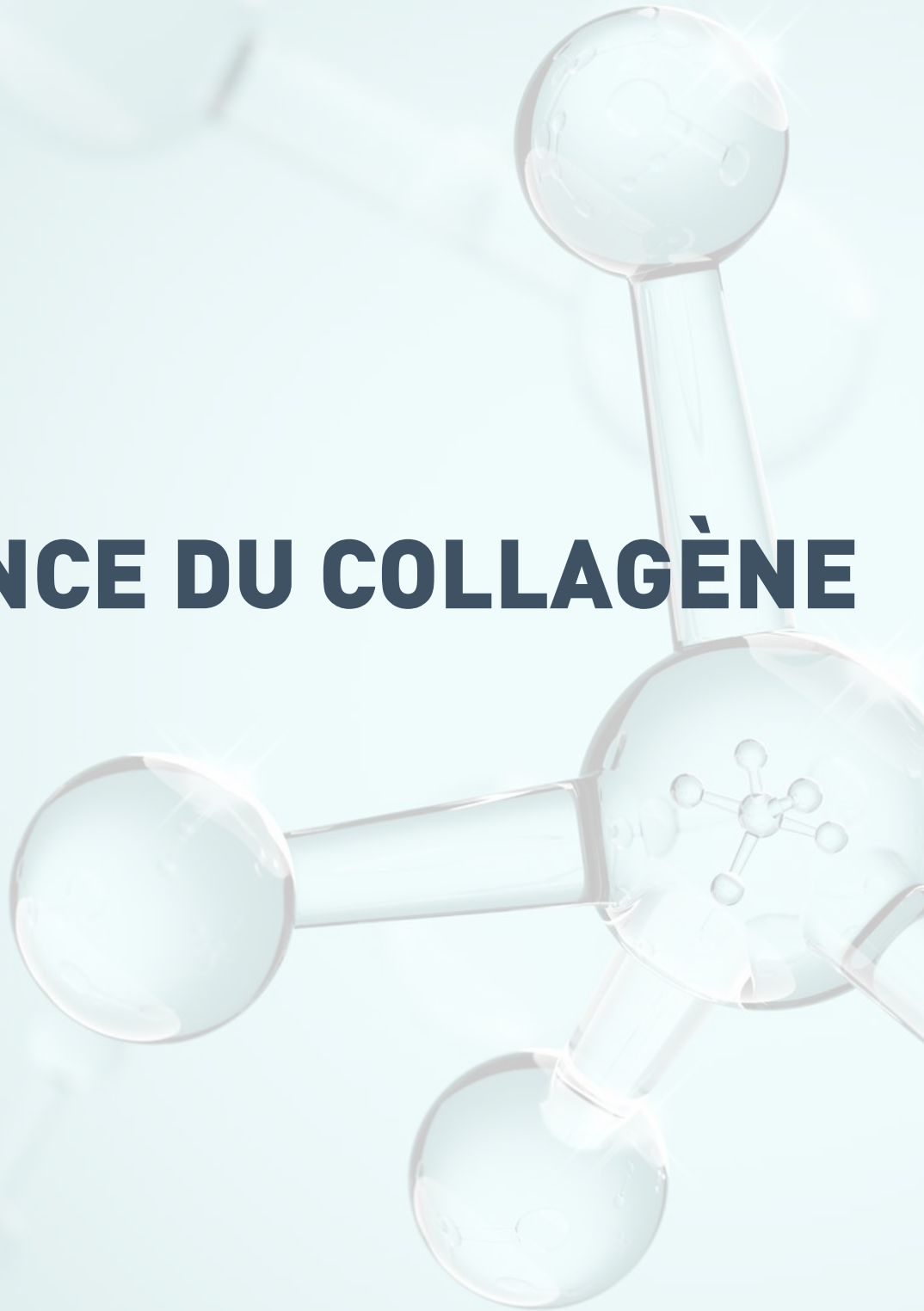
Bien-Être et confort : 45+

Votre bien-être quotidien est essentiel. Vous recherchez une solution naturelle pour affronter les effets du temps sans perdre votre dynamisme et maintenir un équilibre de vie,

Beauté : à tout âge

Vous êtes attentif à votre apparence et souhaitez sublimer votre beauté naturelle. Vous recherchez des solutions pour améliorer l'éclat de votre peau, renforcer vos cheveux et prendre soin de vos ongles.

LA SCIENCE DU COLLAGÈNE



Qu'est-ce que le collagène ?

Le collagène est la **protéine** clé qui maintient notre corps solide et souple. Elle compose 80% des tissus de la peau et des articulations.

Sa structure **unique**, formée de trois chaînes d'acides aminés (glycine, proline, hydroxyproline) en une triple hélice, lui donne sa force et son élasticité incroyables.

Ce n'est pas une protéine comme les autres.

Grâce à cette architecture robuste, le collagène soutient et renforce nos tissus, des muscles à la peau, en passant par les os.

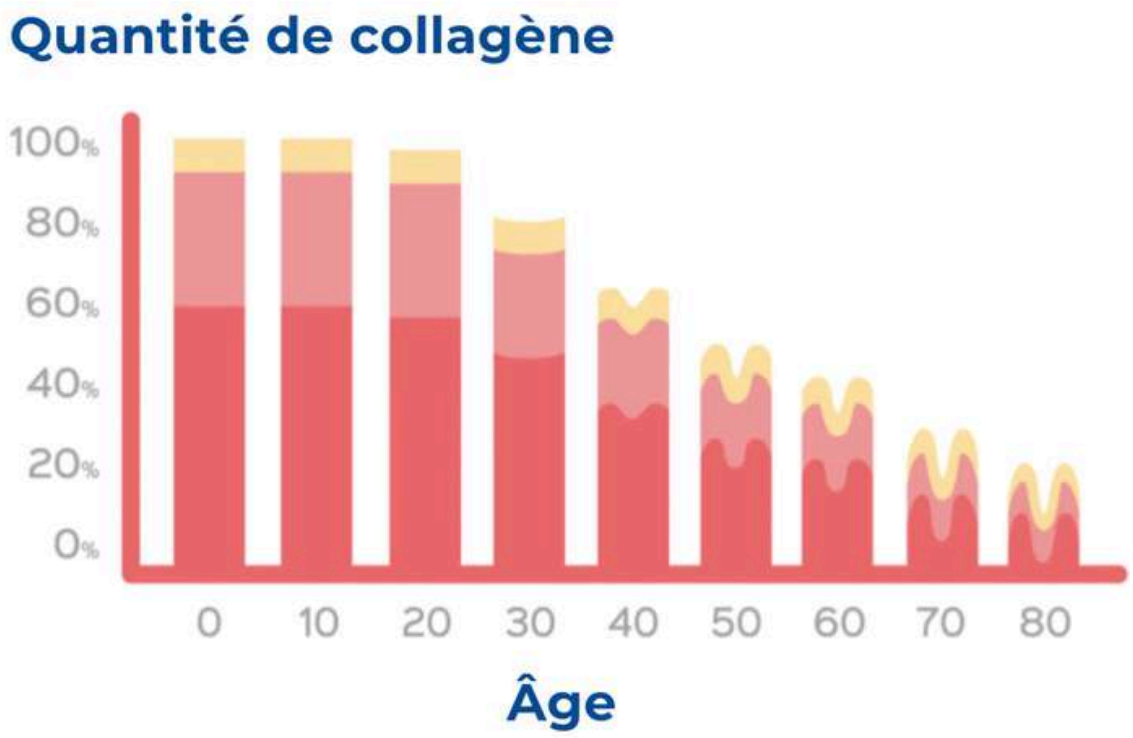
Le collagène : l'allié invisible de votre jeunesse

Saviez-vous qu'à partir de 25 ans, la production naturelle de collagène commence à **diminuer** ? Elle se fait de plus en plus rare au fil du temps, on en perd environ 1% par an.

Résultats : l'apparition des premières rides, une peau moins ferme et des articulations plus fragiles.

Il est recommandé de consommer du collagène dès 25 ans pour être dans une approche préventive.

On peut cependant commencer à tout âge pour contrer les effets du temps.



D’où provient notre collagène?

Le collagène est **toujours** issu des animaux.

Notre collagène provient de poissons issus de fermes labellisées "**Friend of the Sea®**" et élaborté en France sous les plus hauts standards ISO9001.

Nous pouvons ainsi garantir :

- la traçabilité complète du collagène
- l’absence de métaux lourds
- un nombre maximum de poissons par bassin, permettant d'éviter autant que possible l'utilisation de traitements
- l'absence d'OGM
- une juste rémunération pour toute la chaîne de production

Cette approche garantit un **produit de haute qualité**, respectueux de l'environnement et durable pour les consommateurs et la planète.

Tableau comparatif des trois types de collagène :

SOURCE	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
COLLAGÈNE DE POISSON D'ÉLEVAGE	MEILLEUR GOÛT ET QUALITE TRAÇABILITÉ COMPLÈTE	COÛT PLUS ÉLEVÉ
COLLAGÈNE DE POISSON SAUVAGE	-	MANQUE DE TRAÇABILITÉ, POLLUTION MARINE, GOÛT PLUS FORT
COLLAGÈNE BOVIN	PRIX ABORDABLES	TRAÇABILITÉ INCERTAINE, ISSU DE L'INDUSTRIE DU CUIR

Comment on obtient le collagène?

L'hydrolyse est le processus clé pour transformer le collagène brut en peptides facilement assimilables. Il existe deux types d'hydrolyse :

Hydrolyse naturelle : utilise des enzymes naturelles qui décompose le collagène en petits peptides tout en préservant ses propriétés bioactives. Ce procédé **doux garantit un collagène de haute qualité.**

Hydrolyse chimique : plus rapide, elle utilise des agents chimiques pour décomposer le collagène qui peuvent altérer sa qualité, et laisser des résidus chimiques.

Notre collagène est extrait en **France** grâce à une **hydrolyse enzymatique** naturelle.

Récupération de la peau de poisson contenant du collagène (400 000 daltons)

Hydrolyse

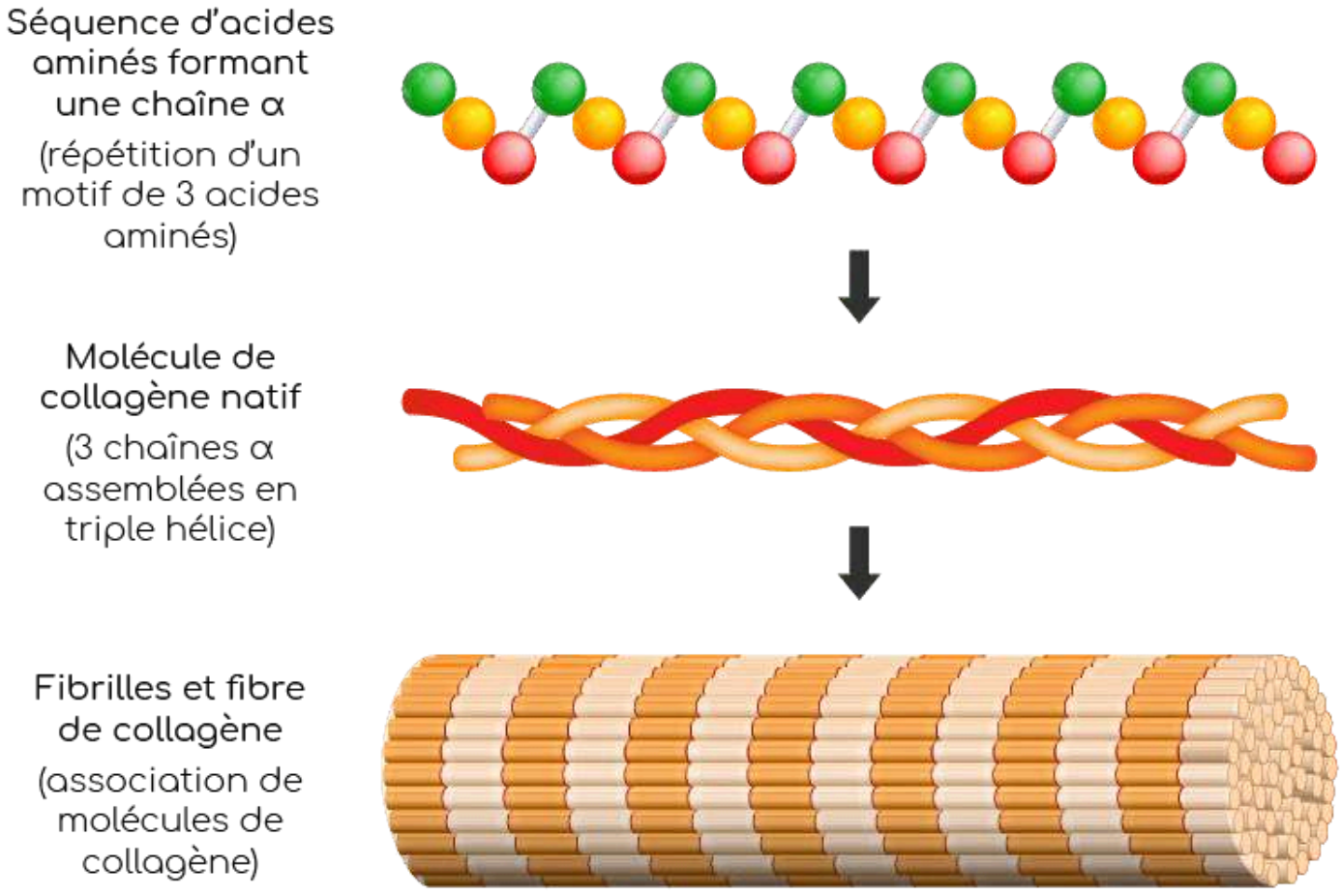
Nous utilisons des enzymes naturelles pour venir découper les molécules de collagène en peptides. Ces dernières seront hautement assimlabe par le coprs
(2000-4000 daltons)

Pourquoi ça fonctionne?

Notre collagène hydrolysé n'est pas uniquement des acides aminés libres que vous retrouvez dans les protéines.

C'est surtout des tripeptides : trois acides aminés liés entre eux de façon unique. Cela va leur permettre de franchir la barrière intestinale sans subir de dégradations lors de la digestion. Il pourra ainsi être utilisé par le corps là où il en a besoin.
Voilà pourquoi le collagène est efficace.

Les études cliniques ont démontrés une augmentation de la synthèse du collagène par le corps après une consommation de collagène.



Collagène et marketing

POIDS MOLECULAIRE

Le poids moléculaire du collagène est souvent utilisé comme argument marketing, mais il est important de savoir que tous les collagènes hydrolysés se situent en dessous de 8 000 daltons.

La véritable différence réside dans la qualité de la matière première : le poisson, et la méthode d'hydrolyse employée.

Nous maîtrisons ces deux aspects, ce qui nous permet d'offrir un **collagène d'exception**.

Grâce à un procédé d'hydrolyse enzymatique naturelle, nous avons ajusté le poids moléculaire à environ 4 000 daltons. Cela assure une dissolution optimale et un goût neutre, rendant notre collagène parfait pour une consommation quotidienne.

TYPE I,II,III

Le type de collagène fait référence à là d'où il vient, non là où il va.

Une fois hydrolysé, il est en réalité impossible de faire la différence. C'est d'avantage un aspect marketing.

Comment le consommer?

La poudre se mélange facilement dans toutes vos boissons chaudes ou froides.

Confort et Bien-être

2 dosettes pour 10g de collagène
Effets visibles entre 8 et 12 semaines.

Beauté de la peau

1 dosette pour 5g de collagène
Effets visibles dès 8 semaines.

Thé, café

Meilleure dissolution et aucun goût.
Le collagène résiste à la chaleur.

Eau, jus, smoothie

Laissez infuser quelques minutes ou mélanger au shaker.

Yaourt, gâteaux

Le collagène se marie avec toutes vos recettes.

FOIRE AUX QUESTIONS

Le poids moléculaire c'est important?

Tous les collagènes hydrolysés sont sous les 8000 daltons.
L'importance est la qualité de la source de peau et la technique d'hydrolyse.
Nous les maîtrisons pour offrir un collagène de qualité supérieure.

Dois-je ajouter de la vitamine C ou d'autres cofacteurs pour améliorer l'efficacité ?

Non, si vous avez une alimentation variée. Un kiwi par jour suffit pour synthétiser le collagène.
Par ailleurs aucune étude ne montre une efficacité supplémentaire du collagène avec d'autres ingrédrients

Cure ou toute l'année ?

Consommez-le au quotidien pour maximiser les bienfaits. Le collagène est sûr et peut être pris en continu, sauf en cas de problèmes rénaux.

Comment le déguster ?

Ajoutez-le à vos boissons ou yaourts. Son goût neutre s'intègre facilement dans votre routine.

LES BIENFAITS DU COLLAGÈNE
7 ÉTUDES CLINIQUES

BIEN-ÊTRE

-45% de gênes ressenties au quotidien

+48% de mobilité du corps

Une amélioration globale du confort de vie

BEAUTÉ DE LA PEAU

+24% d'extensibilité de la peau

-20% de rides

+20% de fermeté

BEAUTÉ CHEVEUX ET ONGLES

CHEVEUX

83% ont constaté moins de casse
82% ont trouvé leurs cheveux moins ternes
78% ont trouvé leurs cheveux moins secs

ONGLES

87% ont rapporté des ongles plus beaux
82% ont constaté moins d'ongles cassants
85% ont trouvé leurs ongles plus forts

SPORT

+18% de force du haut du corps

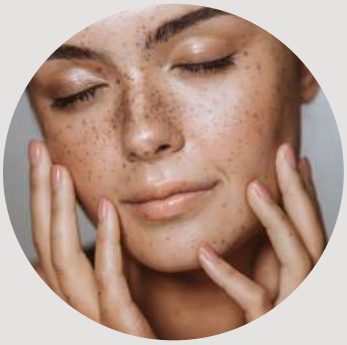
+3,5% de masse musculaire totale maigre

Hormone de croissance grâce à l'apport d'arginine

+4,4% de performance physique globale : équilibre + mobilité

+15% de force du bas du corps

ÉTUDES CLINIQUES



Améliore l'élasticité et l'hydratation

Favorise une croissance plus saine et plus forte

Renforce et réduit les cassures

Soutient la santé des articulations et des muscles

Si vous souhaitez consulter les études cliniques liées à notre collagène, vous pouvez y accéder en cliquant directement ici :

https://www.naticol.com/naticol/science-derriere-naticol/

L'expertise Humble+

Fait en France

Nos produits sont élaborés en France avec des spécialistes agro-alimentaire.

Un collagène français breveté appuyé par des études cliniques

Nos produits sont développés en collaboration la société française Weishardt et son collagène la Naticol® avec 3 études cliniques.

Clean Label

100% naturel, sans agent chimiques, seulement 4 et 6 ingrédiens choisis avec attention pour vous garantir la meilleure qualité.

Découvrir la gamme

Trustpilot

Julie

“Je l’utilise depuis maintenant deux mois et suit vraiment super satisfaite. Ma peau est bien plus belle, lumineuse. Mes cheveux sont plus faciles à coiffer et surtout je n’ai plus de bobologie lorsque je fais du sport. J’ai 53ans et c’est un peu mon produit miracle :) “

Pierre

“Lors d’une discussion avec un collègue qui pratique le Sambo ainsi que la course à pied au sujet de douleurs au nouveau des articulations des membres inférieurs. David, donc mon collègue, me parle de collagène marin et de la marque Humble+ . J’ai fait un essai, et depuis je prends du collagène marin tous les jours.Mes douleurs ont quasi disparu et je sens une réel amélioration. “

Amira

"Bonjour,
Je prends le collagène en poudre depuis février 2024 et j’en suis très satisfaite. J’ai testé les goûts neutre et menthes citron et les 2 sont top. J’ai aussi testé les barres noisettes et aussi amandes que je valide aussi. D’ailleurs je vais faire une nouvelle commande, ça sera ma 3ème commande :)
Je recommande ! les produits sont top !
merci,
Amira

Plus d'avis sur Truspilot !

DECOUVREZ NOS PRODUITS

COLLAGÈNE EN POUDRE

Sans goût : se dissout facilement dans n'importe quelle boisson, chaude ou froide.

Facile à intégrer : ajoutez-le à vos smoothies, jus, café, thé, ou simplement à de l'eau pour un boost quotidien.

Flexibilité totale : une solution idéale pour ceux qui souhaitent adapter leur routine de consommation selon leurs envies.

3 Délicieuses Recettes :

Neutre : Pour une intégration discrète dans vos boissons.

Menthe-Citron : Une touche de fraîcheur pour réveiller vos papilles.

Mangue : Un goût fruité et exotique pour un moment de plaisir.

COLLAGEN WATER

Nos eaux pétillantes, avec 5 g de collagène marin par canette, sont une façon délicieuse et pratique d'obtenir votre dose quotidienne.

Disponibles en trois saveurs savoureuses : **mangue-passion**, **framboise-gingembre**, et **coco-kiwi**, elles allient rafraîchissement et bienfaits pour la peau.

Emportez-les partout et profitez d'un moment de plaisir tout en prenant soin de vous !

Sans sucres et sans édulcorants

COLLAGEN BAR

Pour une pause gourmande et pratique, craquez pour nos barres protéinées crues au collagène !

Chaque barre renferme **12g de protéines et 5g de collagène**, pour un snack aussi délicieux que nutritif. Disponibles en trois saveurs irrésistibles – **cacahuètes**, **noisettes**, et **amande & sel marin** – elles combinent plaisir et bienfaits.

Savourez-les à tout moment de la journée et **intégrez facilement** le collagène à votre routine, tout en vous régalant d'une **collation équilibrée**. À vous de choisir comment profiter des bienfaits du collagène, avec plaisir et simplicité !

GÉLULES

Si vous cherchez une méthode rapide et ultra-pratique, optez pour nos **gélules au tripeptides de collagène** ! Parfaites pour une prise facile et discrète, sans avoir à préparer de boissons ou de snacks.

5 gélules vous offre **une dose de 2,5g de tripeptides de collagène, 2 fois plus concentrés - l'équivalent de 5g de notre pourdre de collagène marin.**

Vous pouvez rester fidèle à votre routine où que vous soyez, en toute simplicité.

PROTÉINE + COLLAGÈNE

La **meilleure protéine française** associée au meilleur collagène marin. Cette formule **booste vos muscles**, **renforce vos os, et sublime votre peau**.

Avec un délicieux goût, chaque portion vous apporte **21,7g de protéines**, dont **10g de collagène marin** à absorption rapide.

Sans édulcorants et **faible en sucre**, cette formule "Look Good, Feel Good" est l'allié parfait pour votre forme, votre sport et votre beauté.

VITALITÉ+ COLLAGÈNE

Vous n'avez plus besoin de prendre plusieurs compléments.

Vitalité+ est le **boost quotidien** qu'il vous faut ! Un cocktail d'ingrédients essentiels qui réunit **vitamines**, **minéraux**, et **collagène marin** pour vous donner énergie, vitalité et bien-être.

- Vitamines : A, D, E, K, C et B pour renforcer votre immunité, booster votre énergie, et prendre soin de votre peau et de vos os.

- Minéraux essentiels : Magnésium, Fer, Zinc et plus encore pour soutenir votre vitalité et protéger vos cellules contre le stress oxydatif.

- Collagène marin, l'allié jeunesse

Un vrai coup de pouce pour vous sentir bien, tous les jours !

SACHET MONODOSE

Nos sachets monodoses de 5g sont conçus pour vous offrir une expérience **pratique et nomade** du collagène. Chaque boîte contient 30 sachets individuels, parfaits pour un mois complet de bien-être. Que vous soyez au bureau, à la salle de sport, ou en voyage.

Ces monodoses sont prêtes à l'emploi, vous permettant de profiter de tous les bienfaits du collagène en un geste simple.

Recette de smoothie au collagène : Smoothie tropical revitalisant

Ingrédients :

- 1 tasse de lait de coco ou amande
- 1 banane
- ½ mangue (fraîche ou congelée)
- ½ tasse d'ananas (frais ou congelé)
- 1 poignée de feuilles d'épinard (optionnel, pour un boost en nutriments)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 dose (5 g) de collagène en poudre
- Quelques glaçons

Instructions :

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.

2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Ce smoothie est parfait pour commencer la journée avec une dose d'énergie et de collagène, tout en vous apportant de la fraîcheur et des vitamines.

Recette de cookies au collagène : Cookies moelleux au chocolat et collagène

Ingrédients :

- 150 g de farine d'avoine
- 50 g de sucre de coco
- 1 œuf
- 80 g d'huile de coco (fondue)
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 dose (5 g) de collagène en poudre

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélangez l'œuf, l'huile de coco fondue, le sucre de coco et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Ajoutez la farine d'avoine, le collagène en poudre, et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
4. Incorporez les pépites de chocolat.
5. Formez des petites boules de pâte et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Aplatissez légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère.
7. Enfournez pendant environ 10-12 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés sur les bords.

Recette de pudding au collagène : Pudding chia-vanille

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 dose (5 g) de collagène en poudre
- Fruits frais (framboises, fraises, myrtilles) pour garnir

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez le lait d'amande, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le collagène en poudre.
2. Ajoutez les graines de chia et remuez bien.
3. Couvrez le bol et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (ou toute la nuit) pour que le mélange épaississe.

4. Une fois que le pudding a pris une consistance crémeuse, ajoutez les fruits frais de votre choix en garniture.
5. Servez frais et profitez d'un dessert ou d'un petit-déjeuner nutritif et riche en collagène.

Ce pudding est non seulement délicieux, mais il est aussi riche en fibres et en collagène pour nourrir votre corps en douceur.

IMPORTANCE DES BONNES HABITUDES

LES CINQ PILIERS DE LA LONGÉVITÉ

SE NOURRIR

BOUGER

DORMIR

SE RESSOURCER

S'AMELIORER

Vous êtes en la somme de toutes vos habitudes. La qualité de votre sommeil, votre forme physique et votre niveau d'énergie sont le résultat de vos habitudes.

Comme le changement peut être difficile, nous avons divisé la longévité en cinq piliers principaux:

- **se nourrir** : apprenez à alimenter votre corps avec les bons aliments.

- **bouger** : découvrez les joies et les bienfaits de l'intégration du mouvement dans votre journée.

- **dormir** : comprendre l'importance d'un sommeil de qualité et comment y parvenir.

- **se ressourcer** : découvrez comment gérer le stress et donner à votre corps le repos dont il a besoin.

- **s'améliorer** : restez à la pointe des dernières avancées scientifiques et technologiques pour améliorer votre santé.

L'alimentation

Un régime à faible charge glycémique : éviter le plus possible de consommer du sucre

Herbes et épices : rehaussent la saveur sans ajouter de calories, tout en apportant des bienfaits anti-inflammatoires et antioxydants.

Prébiotiques et probiotiques : Contribuent à améliorer la santé intestinale, qui est cruciale pour la digestion, l'immunité et la santé mentale.

Fruits et légumes : Offre une large gamme de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui soutiennent la santé globale et la fonction immunitaire.

Des graisses saines : favorisent la santé du cerveau, réduisent l'inflammation et contribuent à la santé du cœur.

RÈGLES D'OR POUR LA BIBLE DE LA CUISINE :

Laissez tomber :

Le sucre : une consommation élevée peut entraîner une prise de poids, une résistance à l'insuline et un risque accru de maladies chroniques.
Saviez-vous que le sucre est également une cause majeure du vieillissement de la peau ?

Les aliments transformés : souvent riches en graisses saturées, en sucres , ils contribuent à divers problèmes de santé.

Aliments frits : généralement riches en calories et en graisses , ils augmentent le risque de maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé.

COMMENT SE MAINTENIR AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE?

Vous devez vous assurer que la moitié de votre assiette est remplie d'une **variété de légumes** à chaque repas. Les légumes sont riches en nutriments essentiels et en fibres, favorisant la satiété et un microbiome intestinal diversifié.

Visez au moins **20 g de protéines** par repas. Un apport adéquat en protéines favorise la réparation et la croissance des muscles, ainsi que la santé métabolique globale.

Visez **35 g de fibres** par jour. Les fibres facilitent la digestion, aident à réguler la glycémie et soutiennent la santé cardiaque. Incluez des **graisses saines** à chaque repas elles contribuent à la santé du cerveau, à la mobilité des articulations et à l'absorption des vitamines liposolubles.

Optez pour un **petit-déjeuner salé** comme des œufs, du yaourt grec et de l'avocat pour alimenter votre matinée et maintenir la stabilité de votre glycémie.

POUR RESTER HYDRATÉ !

Buvez beaucoup d'eau !

Tout au long de la journée, en particulier pendant les 10 premières heures d'éveil. L'hydratation permet de maintenir les fonctions vitales de l'organisme et d'optimiser les performances physiques et cognitives.

Les **tisanes et les infusions** sont également excellentes pour s'hydrater, avec en prime des antioxydants et des plantes qui favorisent le bien-être général.

Pensez à vous munir d'une **bouteille d'eau d'un litre** pour vous rappeler de consommer **au moins deux litres d'eau par jour** pour une hydratation optimale.

Un apport régulier en eau est également essentiel pour la fonction rénale, la santé de la peau et les niveaux d'énergie.

Il est important d'ajuster votre consommation d'eau en fonction de votre niveau d'activité et du temps qu'il fait.

BOUGER

L'activité physique est une autre pierre angulaire de la longévité, car elle contribue à tout, de la gestion du poids au bien-être mental. Voici comment intégrer davantage de mouvement dans votre routine quotidienne :

1. Visez 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'exercice vigoureux par semaine, plus deux fois par semaine un entraînement musculaire pour une approche équilibrée.

2. Incorporez des activités brèves et régulières dans votre journée, en empruntant les escaliers ou en vous promenant, par exemple. Bougez simplement aussi souvent que vous le pouvez.

3. Soyez à l'écoute de votre corps et ralentissez lorsque cela est nécessaire afin d'éviter les blessures et de progresser.

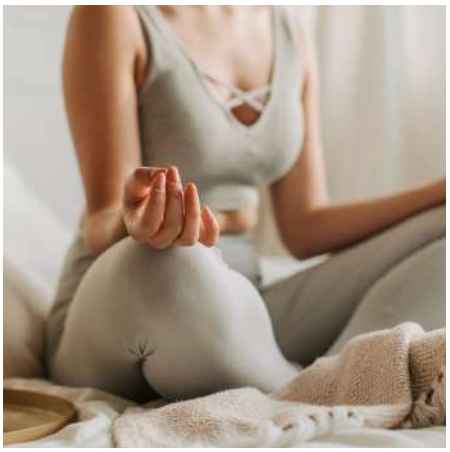
4. Variez vos séances d'entraînement pour éviter l'ennui et améliorer votre condition physique en faisant travailler différents groupes musculaires.

LE SOMMEIL

Reconnaître que le sommeil est essentiel à la guérison, à la clarté mentale et à la résilience émotionnelle. De bonnes habitudes de sommeil sont liées à une vie plus longue et plus saine.

1. Assurez l'obscurité en utilisant des rideaux occultants pour bloquer la lumière.

2. Utilisez des bouchons d'oreille souples pour réduire les nuisances sonores pendant la nuit, si nécessaire.



3. Réglez la température de votre chambre à coucher à une température confortable sous 19°C. Les températures fraîches aident à s'endormir plus rapidement et à mieux dormir.

4. Limitez l'utilisation des écrans pour réduire l'exposition à la lumière bleue, en visant une heure de temps sans écran avant de dormir. La lumière bleue perturbe le rythme circadien.

SE RESSOURCER

Pensez-y : à quand remonte la dernière fois où vous vous êtes vraiment accordé une pause ?

Pas seulement un jour de congé, mais l'occasion de vous ressourcer. Nos vies sont incessantes et notre corps et notre esprit ont à peine le temps de rattraper le temps perdu, et encore moins de guérir.

Se **ressourcer**, c'est comme appuyer sur un bouton pause - un temps pour prendre du recul, respirer et laisser son organisme se régénérer. Pour vous ressourcer et revenir à votre meilleur niveau, suivez les conseils ci-dessous.

Désintoxication numérique : Réservez des moments précis chaque jour pour une pause numérique, idéalement d'une heure ou plus.

La pleine conscience et la méditation : Consacrez 10 à 15 minutes par jour à ces pratiques.

Une pratique quotidienne cohérente est essentielle pour maintenir la concentration, gérer le stress et favoriser la santé émotionnelle. C'est comme l'entraînement d'un muscle.

S'AMÉLIORER

Maintenant que vous connaissez les principes de base, il est temps d'améliorer votre parcours de longévité grâce aux dernières avancées de la science et de la technologie.

Les compléments alimentaires: il ne s'agit pas seulement d'une tendance au sein de la communauté du bien-être ; c'est devenu une **pratique fondamentale** pour toute personne désireuse d'optimiser sa santé et sa longévité.

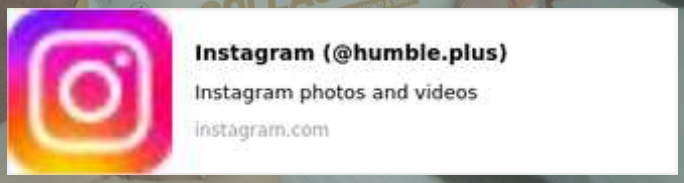
Pourquoi devriez-vous prendre des compléments alimentaires ?

Avec l'âge, notre corps n'absorbe plus les nutriments aussi efficacement.

Les compléments alimentaires de longévité comblent les lacunes nutritionnelles et aident à reconstituer les substances vitales comme le NAD+, le CoQ10 et le collagène qui diminuent naturellement avec le temps dans notre corps.

N'HÉSITEZ PAS A NOUS SUIVRE SUR NOS RÉSEAUX :

Suivez-nous sur TikTok et Instagram pour des conseils quotidiens et des newsletters hebdomadaires.



Sous-titre