DOSSIER SANTÉ

Le silicium organique

Rôle dans l'organisme, évolution avec l'âge, absorption digestive et solutions naturelles pour combler ses apports.

ARTICULATIONS · PEAU · OS · CHEVEUX · ONGLES

PHYTO-ONE

phyto-one.com

DOSSIER SANTÉ

Le silicium organique

Rôle dans l'organisme, évolution avec l'âge, absorption digestive et solutions naturelles pour combler ses apports.

En quelques mots

Le silicium est un oligo-élément discret, mais dont l'organisme a besoin en continu pour entretenir la structure de ses tissus. Après la vingtaine, nos réserves déclinent progressivement — d'où l'intérêt croissant pour les apports alimentaires et les compléments en silicium. Ce dossier fait le point sur son rôle, son absorption, et les différentes façons d'en apporter à l'organisme.

1 Le silicium, un oligo-élément clé de l'organisme

Après l'oxygène, le carbone, l'hydrogène et l'azote, le silicium fait partie des éléments les plus présents dans le vivant. On le trouve principalement là où l'organisme a besoin de structure et de tenue : la peau, les os, les cartilages, les parois des vaisseaux sanguins, les cheveux et les ongles.

Sur le plan biochimique, le silicium intervient surtout dans la fabrication et la cohésion du **collagène** et de l'**élastine**, les deux protéines qui donnent au tissu conjonctif sa résistance et sa souplesse. Des travaux publiés entre 2003 et 2008 ont montré qu'à des concentrations physiologiques, l'**acide orthosilicique** — la forme biologiquement active du silicium — stimule la synthèse de **collagène** de type I dans des cultures cellulaires. Il participe également à la minéralisation osseuse, aux côtés du calcium et du phosphore.

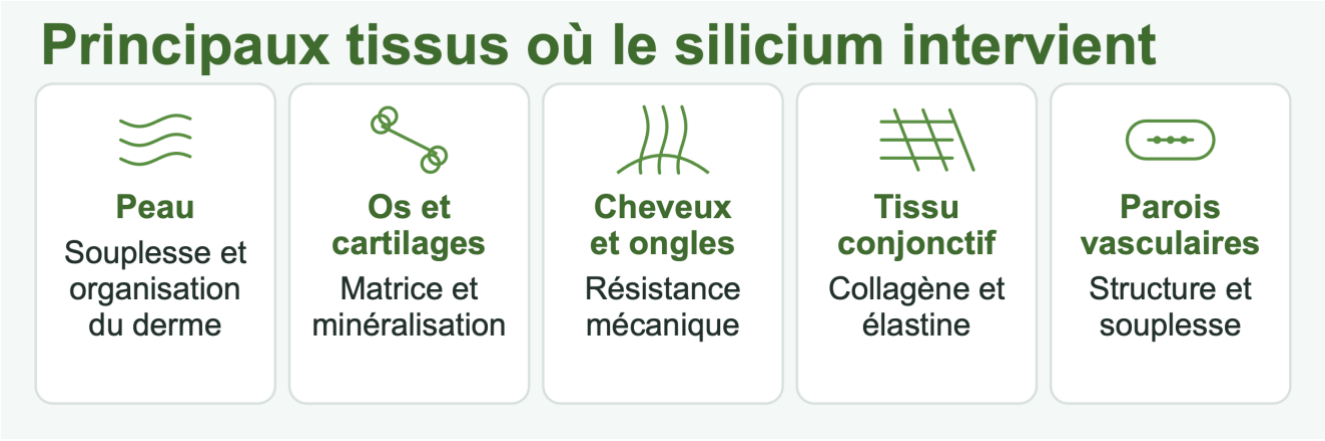

Fig. 1 — Principaux tissus où le silicium intervient dans la structure et la cohésion des fibres conjonctives.

C'est ce rôle structurel qui explique pourquoi tant de personnes se tournent vers un apport en silicium au quotidien : accompagner la souplesse de la peau, la résistance des cheveux et des ongles, ou le confort articulaire, en particulier lorsque l'alimentation moderne — plus raffinée, plus transformée — en apporte naturellement moins qu'autrefois. Ces attentes s'appuient sur un mécanisme biologique réel et documenté, ainsi que sur l'expérience de nombreux consommateurs qui intègrent régulièrement le silicium à leur routine.

2 Un intérêt en hausse constante

L'engouement pour le silicium organique n'est pas un phénomène isolé : il s'inscrit dans une tendance de fond du marché des compléments alimentaires, portée par trois facteurs convergents :

- **Le vieillissement de la population :** il s'accompagne d'une recherche croissante de solutions naturelles pour préserver la vitalité au fil des années.
- **Un usage traditionnel ancien :** la prêle et l'ortie sont utilisées en herboristerie depuis des siècles pour leur richesse en silice.
- **Une alimentation contemporaine moins riche en silicium :** le raffinage des céréales et la baisse de consommation d'eaux minérales riches en silice réduisent les apports par rapport à l'alimentation de nos grands-parents.

Cet intérêt durable se traduit par des achats renouvelés et une réelle fidélité : de nombreux consommateurs poursuivent leurs cures parce qu'ils en tirent un bénéfice dans leur quotidien. Cette régularité d'usage confirme la place qu'occupe désormais le silicium organique parmi les compléments recherchés pour accompagner les tissus conjonctifs, la peau, les cheveux, les ongles et le confort articulaire.

3 Un capital qui décline avec l'âge

La teneur en silicium de nos tissus n'est pas stable dans le temps. Elle est la plus élevée chez le nourrisson et l'enfant, atteint un plateau à l'âge adulte jeune, puis diminue progressivement au fil des décennies — un déclin qui suit, dans les grandes lignes, celui d'autres marqueurs du vieillissement tissulaire comme la densité osseuse ou l'épaisseur cutanée.

Ce constat, largement relayé dans la littérature sur le vieillissement, explique l'intérêt porté au maintien d'apports réguliers en silicium à mesure que l'on avance en âge. Lorsque l'alimentation n'en apporte plus suffisamment pour compenser cette diminution naturelle, l'organisme dispose de moins de silicium pour assurer les fonctions structurelles auxquelles il participe.

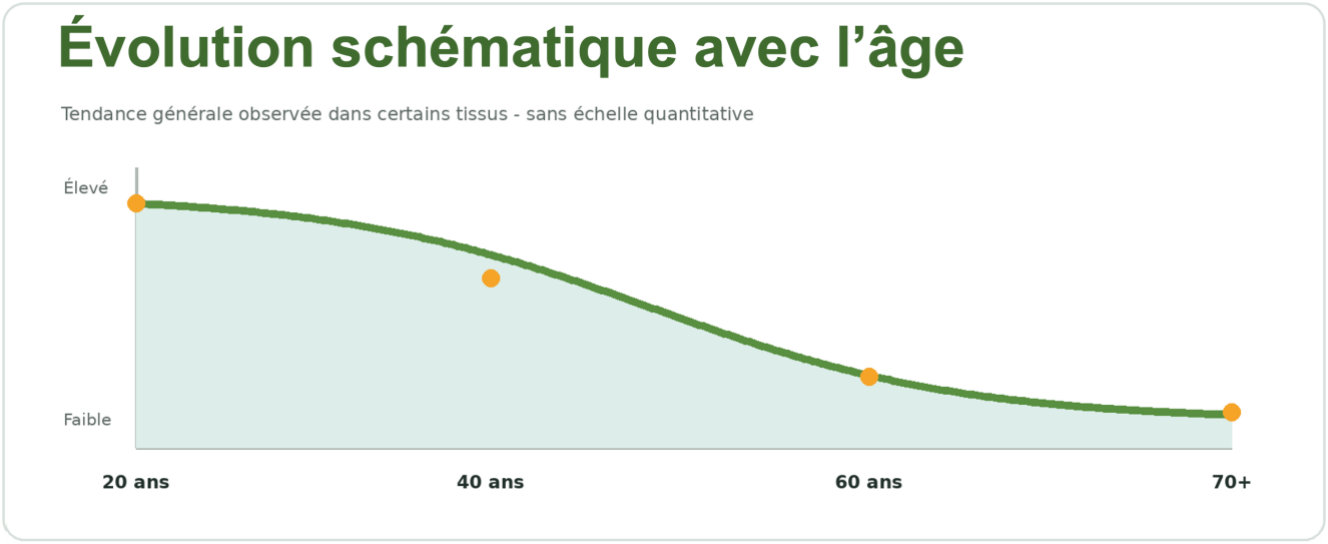

Fig. 2 — Illustration schématique de la tendance décrite dans la littérature (diminution progressive du silicium tissulaire avec l'âge). Courbe indicative, non construite à partir de valeurs chiffrées précises.

Le saviez-vous ?

Le silicium se concentre particulièrement dans les tissus conjonctifs : les os, les cartilages, la peau, les parois vasculaires, les cheveux et les ongles. Sa diminution avec l'âge concerne donc précisément les structures qui assurent soutien, résistance et souplesse à l'organisme.

4 Une absorption qui dépend surtout de la forme chimique

Tout le silicium que nous ingérons n'est pas égal face à l'absorption digestive. Dans l'eau et la plupart des aliments, le silicium se présente sous forme de silice minérale (SiO_2) ou de silicates — des structures polymérisées, peu solubles, que l'intestin absorbe très partiellement.

À l'inverse, la forme réellement assimilable par l'organisme est **l'acide orthosilicique ($Si(OH)_4$)**, une molécule monomérique et hydrosoluble. C'est sous cette forme, et uniquement sous cette forme, que le silicium peut traverser la paroi intestinale et devenir disponible pour les cellules. L'enjeu consiste à préserver cette forme soluble, car l'acide orthosilicique tend naturellement à se repolymériser en silice peu soluble, surtout à forte concentration.

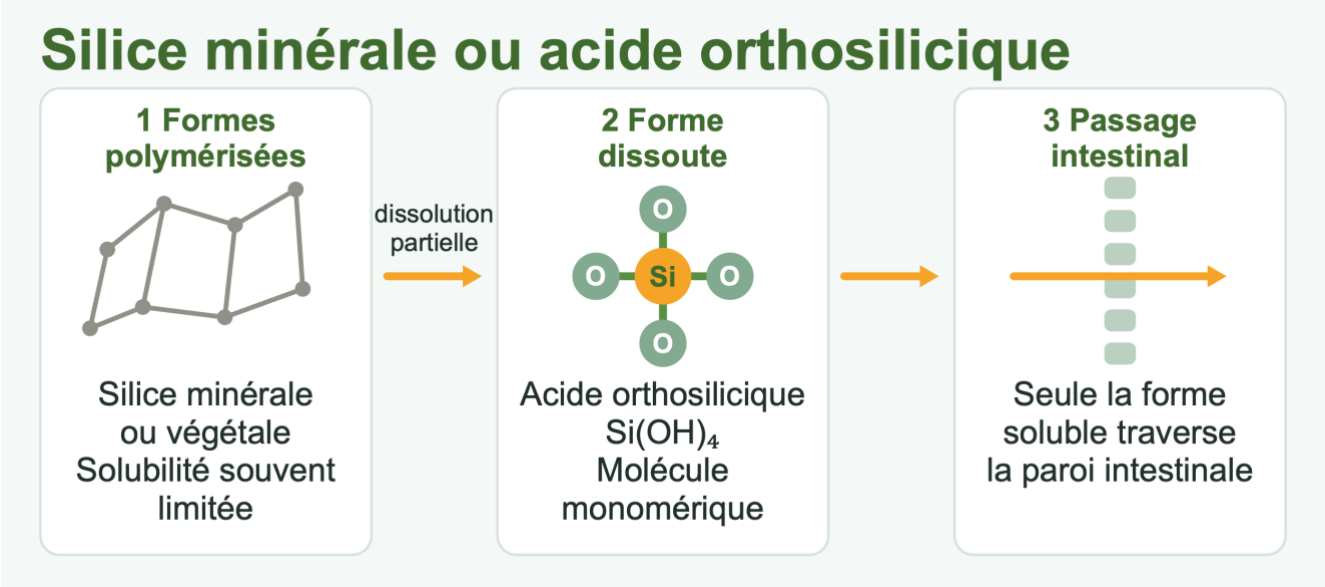

Fig. 3 — Schéma simplifié : le réseau polymérisé de la silice minérale s'oppose à la molécule isolée et soluble de l'acide orthosilicique, seule forme réellement absorbable par l'intestin.

5 Les solutions naturelles : les plantes riches en silice

Plusieurs plantes sont traditionnellement reconnues pour leur richesse en silice : la prêle des champs, l'ortie, le bambou (dont le tabashir, une concrétion siliceuse récoltée dans ses nœuds) et l'avoine. Consommées en tisane, en décoction ou en poudre, elles constituent un apport complémentaire intéressant dans une alimentation variée.

Dans les plantes, la silice est largement polymérisée et liée à la paroi cellulaire végétale : l'organisme doit d'abord la dissoudre pour pouvoir l'assimiler. Une infusion de prêle apporte donc bien de la silice, tandis que les formes organiques hydrosolubles présentent l'avantage de fournir un silicium plus directement assimilable.

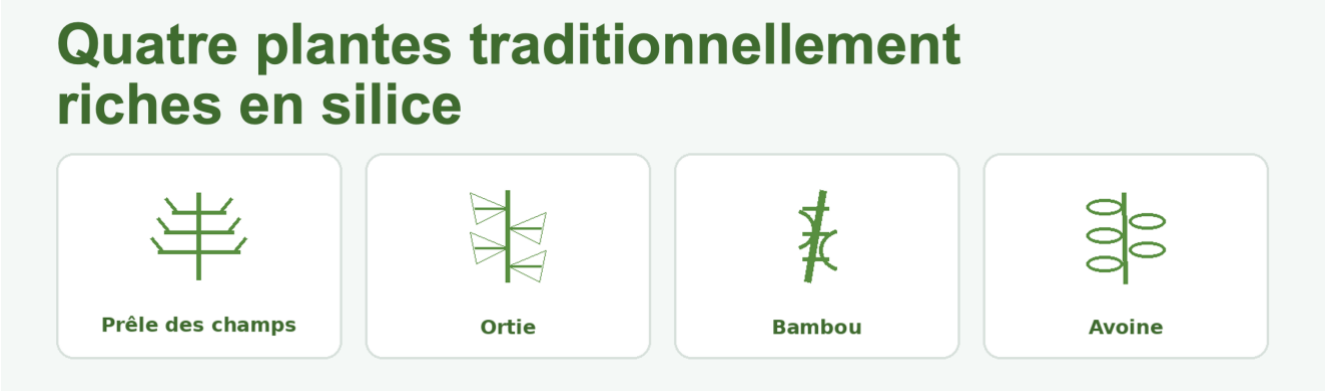

Fig. 4 — Plantes traditionnellement utilisées comme sources de silice.

6 Le silicium organique : une meilleure absorption

C'est précisément pour contourner cette instabilité que sont nés les compléments dits « silicium organique ». Le principe : stabiliser l'acide orthosilicique — par exemple en le liant à la choline ou à une autre molécule stabilisatrice — pour qu'il reste sous forme monomérique et soluble suffisamment longtemps pour être ingéré et absorbé, au lieu de se repolymériser en silice inerte.

C'est cette différence de forme chimique, et non la quantité brute de silicium, qui explique pourquoi un silicium dit « organique » est présenté comme mieux assimilé qu'une silice minérale classique ou qu'une silice végétale non transformée.

Fig. 5 — Représentation qualitative basée sur les mécanismes décrits dans la littérature scientifique : la forme organique hydrosoluble offre la meilleure biodisponibilité.

À retenir

La forme chimique fait toute la différence : une forme monomérique et hydrosoluble traverse la paroi intestinale et devient directement disponible pour l'organisme, contrairement aux formes polymérisées peu solubles.

7 Repères scientifiques et cadre réglementaire

La synthèse d'un silicium organique stabilisé, destiné à être directement assimilable par l'organisme sans passer par une transformation digestive complexe, doit beaucoup aux travaux du chercheur français Norbert Duffaut, qui a contribué à documenter la structure et le comportement de la molécule d'acide orthosilicique stabilisée. Ces recherches, engagées dans les années 1980, ont posé les bases chimiques sur lesquelles reposent aujourd'hui la plupart des compléments de silicium organique du marché.

Transparence scientifique

Le silicium est nécessaire à la structure et à la cohésion des tissus conjonctifs. Lorsque l'alimentation n'en apporte pas suffisamment pour compenser la diminution naturelle des réserves avec l'âge, il en résulte un manque qui se répercute défavorablement sur les tissus qui en dépendent. L'intérêt renouvelé des consommateurs et la régularité des cures s'expliquent par les bénéfices qu'ils constatent dans leur quotidien. Les formes stabilisées, monomériques et hydrosolubles permettent précisément d'apporter à l'organisme un silicium directement assimilable.

8 Silicia7+ Phyto-one : deux formules fortement dosées

Dans cette famille de produits, **Silicia7+** apporte du silicium organique sous forme hydrosoluble, dosé à **1000 mg de silicium par litre** — une concentration élevée par rapport aux teneurs habituellement rencontrées dans l'alimentation courante, pensée pour les personnes qui souhaitent accompagner au quotidien la souplesse de leur peau, la résistance de leurs cheveux et de leurs ongles, ou leur confort articulaire.

Sa forme (silanol/acide orthosilicique stabilisé) est conçue pour rester soluble et se lier facilement à des transporteurs de l'organisme, dans le même esprit chimique que celui décrit plus haut : offrir au silicium une forme que l'intestin peut absorber plus directement qu'une silice minérale classique — l'atout central qui distingue un silicium organique fortement dosé d'un simple apport en silice alimentaire.

Silicia7+ existe également en version enrichie au CBD. Le cannabidiol complète la formule par son action apaisante et son intérêt pour le confort articulaire, notamment en cas de sensibilité ou de raideur. Cette association vise ainsi à soutenir à la fois la structure des tissus et le confort du mouvement. **Silicia7+ au CBD** contient **466,7 mg de cannabidiol par litre**, avec la même concentration de **1000 mg de silicium par litre**.

DÉCOUVRIR LES FORMULES SILICIA7+

CARACTÉRISTIQUE	SILICIA7+	SILICIA7+ AU CBD
Formule	Silanol hydrosoluble	Silanol hydrosoluble + CBD
Silicium	1000 mg/L	1000 mg/L
CBD	—	466,7 mg/L
Usage	Cure selon l'étiquette	Cure selon l'étiquette

9 Comment bien choisir son silicium organique

- **La forme chimique :** privilégier une forme monomérique, hydrosoluble (silanol / acide orthosilicique stabilisé) plutôt qu'une silice colloïdale simplement broyée.
- **Le dosage :** vérifier la concentration réelle en silicium (mg/L ou mg par dose), et non uniquement le volume du flacon.
- **La traçabilité :** origine des matières premières, fabrication, contrôles qualité.
- **La régularité :** le silicium n'étant pas stocké durablement sous forme active, un apport répété (cure) est plus pertinent qu'une prise ponctuelle.

Conclusion

Le silicium occupe une place discrète mais réelle dans la biologie de nos tissus conjonctifs, et son capital tissulaire décline naturellement avec l'âge. L'enjeu n'est pas tant la quantité de silicium ingérée que sa forme chimique : seule la forme monomérique et hydrosoluble — celle que visent à reproduire les compléments de silicium organique — peut être efficacement absorbée par l'intestin. Les plantes riches en silice restent un bon réflexe alimentaire, à compléter par un apport en silicium organique mieux assimilable, particulièrement lorsque les besoins augmentent avec l'âge. La formule enrichie au CBD offre une réponse complémentaire pour les personnes qui recherchent davantage de confort articulaire et de souplesse dans leurs mouvements.

Les trois repères à retenir

1 Identifier la forme

Silice, acide orthosilicique ou silanol

2 Lire le dosage réel

Silicium élément par litre ou par dose

3 Choisir sa formule

Silicium seul ou enrichi en CBD

À retenir — Forme chimique, dosage réel et choix de la formule.

Sources

- Jugdaohsingh R., 2007 — Silicon and bone health : rôle potentiel dans la santé osseuse et les tissus conjonctifs (PubMed / NIH)
- Martin K. R., 2007 — The chemistry of silica and its potential health benefits (PubMed / NIH)
- Barel A. et al., 2005 — Effets de l'acide orthosilicique stabilisé sur la peau, les cheveux et les ongles (PubMed / NIH)
- Jugdaohsingh R. et al., 2013 — Absorption et augmentation du pool corporel de silicium avec le MMST (PubMed / NIH)
- Jugdaohsingh R. et al., 2015 — Diminution du silicium dans les tissus conjonctifs avec l'âge (PubMed / NIH)
- Phyto-one — Silicia7+, silicium organique
- Phyto-one — Silicia7+ au CBD, silicium organique au CBD

Dossier rédigé à titre informatif — Phyto-one / Style2vie — ne constitue pas un avis médical.