

Le co-enzyme Q10, nutriment du système cardiaque

Ce complément alimentaire naturel a de nombreuses propriétés préventives et curatives, dont certaines sont en cours d'étude, notamment contre les insuffisances, troubles, et maladies cardiaques. Il renforce l'état général et améliore des maladies graves, car s'il ne remplace pas les traitements classiques et sous réserve de prescription médicale, c'est un appoint important.

Malgré son nom rébarbatif, le co-enzyme Q10 est un élément totalement naturel, synthétisé par l'organisme et fourni par des aliments. Les plus riches sont le soja, les oléagineux, les poissons gras, notamment le maquereau et la sardine, les fruits de mer et d'une manière générale, les poissons de mer, les algues, et le germe de blé.

Le co-enzyme Q10 a été identifié et isolé en 1957 aux Etats-Unis, mais ce sont les Japonais qui ont découvert ses propriétés thérapeutiques au début des années 1960, après avoir constaté que les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque congestive ont de faibles taux de ce nutriment dans leur organisme.

L'âge, premier facteur de carence.

La diminution de la production naturelle en co-enzyme Q10 par l'organisme est d'abord due à l'âge et peut débuter dès 20 ans. Les autres facteurs sont tous les états de stress, les post-traumatismes, la grossesse, la prise de médicaments comme les statines pour la réduction du taux de cholestérol, les bêta-bloquants, prescrits contre l'hypertension, la tachycardie, l'infarctus du myocarde, etc., les médicaments antipsychotiques de la famille de la phénothiazine, les antidépresseurs tricycliques, les hypotenseurs. Paradoxe : la plupart de ces médicaments visent à traiter les troubles et maladies cardiaques, or la carence en co-enzyme Q10 les favorise ! C'est pourquoi au Japon et en Europe, on prescrit souvent le Co Q10 avec les statines ou les bêta-bloquants, afin d'éviter sa carence.

Les cofacteurs de cette carence sont un entraînement physique intensif, une hyperthyroïdie et des maladies rénales. La prise de vitamine E est susceptible de diminuer l'apport réel à l'organisme du co-enzyme Q10, car la vitamine l'utilise pour sa propre assimilation.

C'est pourquoi au Japon et en Europe, on prescrit souvent le Co Q10 avec les statines ou les bêta-bloquants, afin d'éviter sa carence.

Les cofacteurs de cette carence sont un entraînement physique intensif, une hyperthyroïdie et des maladies rénales. La prise de vitamine E est susceptible de diminuer l'apport réel à l'organisme du co-enzyme Q10, car la vitamine l'utilise pour sa propre assimilation.

Ce complément alimentaire naturel est donc indiqué soit à titre préventif en cas de fatigue, de surmenage ou pour se protéger des maladies cardiovasculaires. Il est mieux absorbé en présence de gras ; la présentation en gélules associée à un corps gras est donc plus efficace que la poudre, photosensible, de couleur jaune orangé.

Ce complément qui a très peu de contre-indications, n'est pas un médicament, mais il est recommandé dans plusieurs pathologies.

Les maladies cardiovasculaires.

Le Co Q10 complète les traitements classiques. Plusieurs essais cliniques ont montré des résultats positifs.

Il semble améliorer la qualité de vie des patients et contribuer à réduire la médication classique.

Hypertension artérielle. La supplémentation en co-enzyme Q10 provoque une baisse significative de la pression sanguine dans 50% des cas, ce qui permet de réduire le nombre de médicaments spécifiques.

L'insuffisance coronarienne. Là encore, la supplémentation semble très intéressante, notamment en prévision d'une intervention chirurgicale.

Chirurgie cardiaque. En améliorant le système cardiaque, il contribue à diminuer les risques post-opératoires.

Autres troubles cardiaques. Des essais cliniques ont montré que le co-enzyme Q10 est une contribution utile au traitement de la cardiomyopathie, un mauvais fonctionnement du muscle cardiaque et à la prévention des récurrences et à l'apparition de l'athérosclérose chez les personnes ayant subi un infarctus du myocarde.

Maladies métaboliques

Par son intervention au cœur même des cellules, le co-enzyme Q10 est bénéfique dans certaines maladies du métabolisme.

Diabète. Les résultats préliminaires d'essais semblent confirmer qu'il favoriserait une baisse de la glycémie chez les diabétiques.

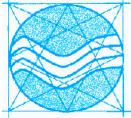
Surpoids. Une complémentation à la dose de 100 mg par jour accélérerait la perte pondérale due à l'amélioration de l'hygiène alimentaire.

Les maladies neurodégénératives

Ces maladies pourtant lourdes pourraient être ralenties ou améliorées par la supplémentation en co-enzyme Q10.

Maladie de Parkinson. Deux essais cliniques confirment, sous certaines conditions, des améliorations sensibles.

Complications obstétricales. L'accouchement est un phénomène naturel, mais des complications, parfois graves, peuvent survenir. La prise de co-enzyme Q10 paraît utile tant préventivement que curativement.



Autres indications.

Pathologies buccales. Le co-enzyme Q10 aide à prévenir et à combattre les inflammations des gencives et la parodontose. Des études ont mis en évidence une amélioration de certaines formes de dystrophie musculaire, caractérisée par une dégénérescence progressive des fibres musculaires, avec guérison des tissus atteints après des traitements de trois semaines à la dose de 50 mg par jour.

La peau. Une cure de six mois réduit la profondeur des rides.

Etat général. La prise de co-enzyme Q10 semble améliorer les performances physiques et, surtout, la résistance physique, sans doute grâce à son effet protecteur sur le cœur et à son action antioxydante. Des essais préliminaires montrent que le co-enzyme Q10 serait utile en cas de migraine, de dystrophie musculaire, de maladie de Huntington et de fibromyalgie.

A lire : Les aliments pour améliorer votre mémoire – Alex Clergue. Editions Delville. 2004. 220 pages, 19,90 euros.

Renseignements auprès d'un spécialiste : 04 75 53 80 09

Posologie et contre-indications

Le Dr Patrick Bauplé, docteur en médecine, diplômé en homéopathie, en phytothérapie et en nutrithérapie, membre de la Société de Médecine Nutritionnelle depuis sa création en juin 1999, qui vient de publier Remèdes floraux, fleurs de Bach, aux éditions Quintessence, précise que notre capital de co-enzyme Q10 est d'environ 2 g, provenant des apports alimentaires, mais le renouvellement journalier serait d'environ 500 mg. La supplémentation est tout à fait recommandée. Il est conseillé d'apporter chaque jour une dose allant de 3 à 5 mg.

En cas de complémentation en vitamine E associée à des taux élevés, l'augmentation du taux de co-enzyme Q10 sera plus lente. Les incidents secondaires sont peu fréquents, moins de 1%, et essentiellement digestifs : perte d'appétit, nausées, diarrhée, dyspepsie acide. Cependant, le Dr Bauplé recommande d'éviter de prendre le complément si : Vous êtes traité par warfarine ; vous êtes insuffisant hépatique ou porteur d'une obstruction des voies biliaires ; vous êtes diabétique et sous prescription de médicaments hypoglycémifiants. Comme toujours, mieux vaut, dans tous les cas, demander conseil à un nutritionniste compétent.

Hélène Barbier

Le coing (Cydonia vulgaris)

Ce superbe fruit doré a une action anti-inflammatoire sur le système digestif. Les coings représentent un des meilleurs remèdes contre la constipation et, en même temps, ils soignent les diarrhées. Ils guérissent les ulcères, l'acidité, les brûlures d'estomac, les gastrites, les colites, les diverticulites, et toute problématique digestive inflammatoire. Hildegard von Bingen a déjà indiqué dans ses écrits que les coings calmaient les inflammations articulaires.

Les coings sont riches en magnésium, phosphore, calcium, potassium, fer, cuivre, soufre, tanin, pectine (l'association tanin – pectine rend le coing précieux quand il convient d'exercer une action émolliente et astringente), en vitamines B1, B2, C, PP et provitamine A.

Les coings ont des propriétés astringentes, stomachiques, apéritives, fortifiantes et hépatiques. En usage externe, on peut utiliser ces fruits dans les cas de prolapsus rectal et utérin, de fissures anales, de gerçures des seins, de crevasses et d'irritations. Outre les délicieuses gelées que nous en faisons, n'oublions pas de confectionner des compotes, des pâtes de fruits et des tartes. Coupés en fines lamelles, ils peuvent être séchés.

On peut en faire :

- un apozème : couper un coing non pelé en tranches minces que l'on fait bouillir dans 1 litre d'eau à réduction de moitié. Passer avec expression et ajouter 50 g de sucre. En boissons contre les entérites aiguës, les digestions difficiles, dans la tuberculose pulmonaire (tanin).
- Une émulsion mucilagineuse calmante : une poignée de pépins de Coings pilés, macérés dans ½ verre d'eau tiède. En application contre les engelures, hémorroïdes, gerçures des seins, crevasses, brûlures, irritations diverses.

(Sources : Dr Jean Valnet, Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales ; Rose Elliot, Kitchen pharmacy).