

La CoQ10

Cette molécule extraordinaire a été découverte dans le cœur de bœuf. Elle donne de l'énergie et aide le corps à se défendre contre de nombreuses maladies

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans ma lettre d'hier, j'évoquais le rôle fondamental de la CoQ10 dans le bon fonctionnement de nos cellules.

Elle est considérée comme « l'étincelle de la vie » car c'est elle qui permet la production d'énergie dans les cellules. Elle est très anti-oxydante ce qui en fait une arme efficace contre les radicaux libres. (Si vous avez manqué cette lettre, vous pouvez la [consulter ici](#))

Au-delà de son action de protection de la peau et des rides, que j'évoquais en fin de lettre, la CoQ10 a également d'autres usages que plusieurs études ont pu démontrer.

Au-delà de son action de protection de la peau et des rides, que j'évoquais en fin de lettre, la CoQ10 a également d'autres usages que plusieurs études ont pu démontrer.

Effet de la CoQ10 contre la migraine

Des études ont montré que la CoQ10 pourrait être utile contre les migraines[1] et maux de tête violents. [2]

Cet effet serait dû à une baisse de l'inflammation des cellules du cerveau, liée à une meilleure protection antioxydante et un meilleur fonctionnement des mitochondries, les usines à énergie de nos cellules.[3]

Effet de la CoQ10 contre le diabète

La CoQ10 aiderait à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réguler le sucre sanguin, en protégeant les cellules et en améliorant la fonction mitochondriale (production d'énergie des cellules). [4]

En effet, des cellules qui fonctionnent mieux, c'est plus de carburant brûlé (glucose) et donc moins de sucre dans le sang.

Cela donne de l'énergie à la personne, tout en diminuant les problèmes de diabète de type 2.

Une étude a montré une baisse de la glycémie à jeun et une forte réduction de l'hémoglobine A1C grâce à une supplémentation en CoQ10 pendant 12 semaines.[5]

Effet de la CoQ10 contre les maladies du vieillissement

Notons enfin que les radicaux libres sont en cause dans toutes les maladies du vieillissement, dans lesquelles des cellules sont abîmées.

Cela va des cellules qui mutent et deviennent cancéreuses, jusqu'aux cellules du cerveau qui, lorsqu'elles dégénèrent et meurent, donnent la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

Dans ces maladies, on observe en général un taux très bas de CoQ10 chez les patients, ce qui peut justifier une supplémentation nutritionnelle préventive.

Les propriétés protectrices de la CoQ10 pour le cœur sont très connues en Allemagne, aux Etats-Unis, en Russie et au Japon, moins en Europe et en particulier en France.

Pour une efficacité optimale

À partir de 45 ans pour l'homme et de la ménopause pour la femme, il est conseillé de prendre un complément de 30 mg par jour (minimum).

La CoQ10 a besoin de graisse pour être absorbée par le corps (molécule lipophile), donc choisir un complément alimentaire où elle se présente avec une huile (colza bio par exemple) ou la prendre au milieu d'un repas contenant de la graisse.

Selon les études, les quantités de CoQ10 varient de 60 à 400 mg par jour, sachant qu'une alimentation, même « équilibrée », n'en apporte que 10 mg par jour. On la trouve principalement dans les abats, la viande de bœuf, les sardines, les noix, amandes, huiles de soja et de canola.

Enfin, prendre de la CoQ10 pourrait être le meilleur moyen de relancer la production d'énergie dans vos cellules, et ainsi non seulement de vous sentir plus tonique, alerte, dynamique, mais aussi de diminuer le risque d'un nombre considérable de maladies liées aux dysfonctions cellulaires.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis