

Si vous manquez d'énergie et d'enthousiasme, si vous avez le cœur fragile, des problèmes de vue et beaucoup de rides...

La Coenzyme Q10, également appelée CoQ10, est une molécule qui permet à la cellule de produire de l'énergie et ainsi d'exécuter toutes ses fonctions : bouger (cellules musculaires), communiquer, se reproduire, fabriquer des substances immunitaires, protéger le corps ou encore renouveler les cellules de la peau...

En effet, la CoQ10 est la molécule qui déclenche la production d'énergie dans la cellule, en même temps qu'elle détruit les radicaux libres. Elle est le plus puissant des antioxydants du corps humain, avec une puissance cinq fois supérieure à celle de la vitamine E. [1]

L'étincelle de la vie

Si on devait comparer les cellules du corps à de petits moteurs de voiture, la CoQ10 serait l'étincelle, produite par les bougies. Cette étincelle qui met le feu au carburant, et lance le moteur.

Une étincelle, ce n'est presque rien... Mais sans elle, rien ne se produit.

La voiture reste silencieuse, froide, immobile dans le garage, accumule la poussière et ça rouille.

C'est la même chose avec la CoQ10.

Elle n'est presque « rien ». Nous n'en avons d'ailleurs qu'un seul gramme dans le corps, voire 1,5 grammes pour les mieux lotis. Les biologistes ne l'avaient jamais remarquée avant 1957.

Mais sans elle, notre corps serait froid, nos cellules inertes, et nous ne serions que des pantins désarticulés, incapables de penser, bouger, respirer, incapables de vivre tout court, car 95 % de notre énergie corporelle est produite grâce à la CoQ10. [2]

C'est pourquoi on appelle aussi la CoQ10 « étincelle de la vie ». Grâce à elle tout se met en route. Pour ceux qui ont des notions de biologie, elle permet la synthèse de l'ATP (le carburant cellulaire) par phosphorylation oxydative.

L'ATP est ce qui donne de l'énergie aux cellules. Sans ATP, nous ne pouvons ni bouger les muscles, ni penser, ni rien faire.

Le taux de CoQ10 s'effondre avec l'âge

La production de CoQ10 diminue avec l'âge, pour arriver à une baisse de 60 % à l'âge de 80 ans.

Mais d'autres causes peuvent entraîner une diminution de la CoQ10 :

- Le manque de vitamine B6
- Le stress oxydatif
- L'effet des statines (médicaments anti-cholestérol), d'où les problèmes musculaires liés à ces médicaments
- La maladie de Parkinson

Privées d'une production essentielle contre les radicaux libres, affaiblies par le manque d'énergie, les cellules s'abîment ou entrent dans une sorte d'hibernation.

Au niveau du cœur, cela se traduit par de l'insuffisance cardiaque : le muscle du cœur (myocarde) n'est plus assez fort pour pomper le sang comme il faudrait. 50 à 75 % des patients cardiaques manquent de CoQ10. [3]

Dans une étude sur 420 personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, un traitement de 2 ans à la CoQ10 a permis d'améliorer les symptômes et de réduire le risque de mourir de problèmes cardiaques. [4]

Dans une autre étude, où 641 personnes ont été traitées par la CoQ10 ou un placebo pendant un an, les chercheurs ont observé que les patients sous CoQ10 avaient été hospitalisés moins souvent pour leur cœur, et ont eu moins de complications graves. [5]

La CoQ10 aurait aussi un effet positif contre l'hypertension, selon une étude publiée en 2007 : -1,7 cmHg de pression diastolique, et -1 cmHg de pression diastolique, sans effet indésirable notable.

La CoQ10 en complément nutritionnel

La CoQ10 est très utile aux personnes prenant des statines (médicaments contre le cholestérol).

En effet, les personnes qui se traitent contre le cholestérol redoutent les problèmes cardiaques. Or, ceux-ci sont liés aux radicaux libres qui abîment les artères et les cellules du cœur. De plus, les statines font, en elles-mêmes, baisser le taux de CoQ10. En effet, elles bloquent la production de cholestérol par le foie mais ce processus permet en même temps la fabrication de la CoQ10. La prise de CoQ10 sous forme de complément nutritionnel, à raison de 100 à 400 mg par jour, est alors recommandée.

Enfin, la CoQ10 est le complément alimentaire de choix pour lutter contre les effets de l'âge sur la peau. Des chercheurs ont constaté une chute importante de l'énergie cellulaire dans les cellules de la peau (kératinocytes) des personnes âgées. L'application de crème à la CoQ10 a permis de rétablir cette production.

Une étude a révélé qu'elle réduisait les dommages oxydatifs provoqués par les rayons du soleil, et diminuait la profondeur des rides. [6] Une autre étude, a montré un meilleur renouvellement des cellules de la peau, y compris dans les couches profondes. [7]

Comme vous pouvez le constater, il y a beaucoup à dire sur cette molécule au rôle fondamental pour notre corps.

Je développerai encore le sujet dans ma lettre de demain en vous parlant des autres usages de la CoQ10 mais aussi de la meilleure façon de la consommer pour en tirer tous les bénéfices.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis