

Neo-nutritio

La lettre de la nutrition

Serrapeptase : un puissant anti-inflammatoire naturel

Cher lecteur,

Il existe une alternative naturelle à l'aspirine, paracétamol, ibuprofène (advil), diclofénac (voltarene), et autres anti-inflammatoires non-stéroïdiens. C'est une enzyme protéolytique (qui coupe les protéines) appelée **serrapeptase**.

Produite par une bactérie dans l'intestin du ver à soie, la serrapeptase sert à dissoudre la paroi du cocon pour permettre au ver à soie de se libérer.

Plus largement, la serrapeptase débarrasse votre corps de tous les tissus morts sans attaquer les cellules vivantes environnantes. Son action est mieux ciblée que celle des anti-inflammatoires non-stéroïdiens qui inhibent l'action des enzymes COX-1 et COX-2, et provoquent par la même occasion de nombreux effets indésirables :

- brûlures du tube digestif ;
- ulcères ;
- érosion de l'intestin ;
- hémorragie ou perforation des muqueuses gastriques ;
- insuffisance rénale [1] ;
- hypertension artérielle et autres troubles cardiovasculaires ;
- hépatite médicamenteuse du foie ;
- œdèmes (gonflements) dans les jambes ;
- crises d'asthme [2].

La serrapeptase, au contraire, n'irrite pas le système digestif [3]. D'ailleurs, aucun effet secondaire n'a été pas observé lors des traitements à la serrapeptase.

En revanche, pour faire baisser la douleur, la serrapeptase ne sera pas aussi efficace que les anti-inflammatoires non-stéroïdiens connus. Elle n'est donc pas strictement identique aux médicaments habituels.

L'histoire d'une guérison improbable

Dennis Gore, un pharmacien de Manchester spécialisé dans les remèdes naturels, raconte l'anecdote suivante :

En 2002, un homme très malade entre dans sa pharmacie en chaise roulante, poussé par sa femme. Il était atteint de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) et d'emphysème (une maladie du poumon). L'homme devait respirer de l'oxygène en bouteille. Il prenait des antibiotiques et utilisait un spray stéroïdien en permanence pour calmer son inflammation chronique. Ces traitements affaiblissaient ses défenses immunitaires. Il était donc très vulnérable aux infections et aux effets secondaires. Un cas désespéré.

Cet homme en chaise roulante avait entendu Dennis Gore parler sur la BBC d'études européennes sur l'efficacité de la serrapeptase pour déboucher les bronches et les vaisseaux sanguins.

L'homme gravement malade voulait absolument essayer cette fameuse serrapeptase. Dennis lui conseilla de commencer par 2 gélules de 20 000 UI quatre fois par jour, puis de diminuer dès les premiers effets observés.

Trois semaines plus tard, un grand et bel homme d'une quarantaine d'années entra d'un pas assuré dans la pharmacie et demanda à Dennis s'il se souvenait de lui. Dennis était sans voix. C'était l'homme qui était arrivé en chaise roulante quelques semaines plus tôt. Il avait arrêté les antibiotiques, les sprays anti-inflammatoires et n'avait plus besoin de bouteille d'oxygène.

Deux ans plus tard, il était toujours en forme alors qu'il continuait à fumer ! [4]

Les médecins l'utilisent déjà

Constatant l'efficacité de la serrapeptase, de nombreux médecins se sont mis à la prescrire en remplacement des antidouleurs et anti-inflammatoires habituels. C'est le cas en chirurgie, ORL, orthopédie, gynécologie et médecine dentaire [5].

Aujourd'hui, on sait cultiver la serrapeptase en laboratoire. Cela a permis de rendre cette enzyme plus accessible.

Triple action

On pense que la serrapeptase agit de 3 manières différentes sur les inflammations :

1. Elle réduit la douleur en bloquant dans les tissus enflammés la sécrétion des bradykinines qui provoquent des douleurs.
2. Elle dilue les fluides produits lors d'une inflammation. Cela accélère la circulation des fluides et la réparation des tissus. Une étude japonaise a montré que la serrapeptase rendait plus liquide le mucus nasal [6].
3. Elle dissout les fibrines, des sous-produits de la coagulation sanguine, ainsi que les autres tissus morts ou endommagés, sans toucher aux tissus sains. Ceci pourrait permettre la dissolution de la plaque d'athérome, sans endommager l'intérieur des artères. Non soignée, une plaque d'athérome augmente le risque de maladies cardiovasculaires [7].

La serrapeptase empêche les inflammations et les tissus enflammés de s'accumuler dans votre corps. Si ce travail de nettoyage n'est pas fait, le cumul des inflammations provoque de nombreuses maladies : cancers, arthrite (inflammation chronique des articulations), athérosclérose, maladies cardiovasculaires, diabète et maladie d'Alzheimer.

Des études peu concluantes

La serrapeptase n'a pas été suffisamment étudiée. En 2013, le Groupe Cochrane a passé en revue tous les essais cliniques sur la serrapeptase. Parmi les 16 essais cliniques recensés, aucun n'avait la qualité méthodologique requise pour être considéré fiable (population trop petite, pas de contrôle par placebo, pas de double aveugle, etc.). Cette synthèse des essais cliniques existants à ce jour n'a pas pu confirmer l'efficacité de la serrapeptase comme anti-inflammatoire, et analgésique [8].

Cette vaste synthèse Cochrane fait suite à la décision de 2011 du géant pharmaceutique japonais Takeda d'arrêter de vendre son médicament Dazen, à base de serrapeptase. Le problème était que ce médicament était totalement sous-dosé, à 10 000 UI, là où il faudrait au moins 120 000 UI par jour pour être efficace. En plus, la serrapeptase étant un produit naturel, il ne peut être breveté. Cela veut dire que la concurrence des génériques est plus forte et que les marges du laboratoire sur les ventes sont faibles.

Il existe tout de même plusieurs études ayant rapporté un effet positif de la serrapeptase :

- Une étude a été menée sur 66 patients ayant subi une chirurgie suite à une rupture des ligaments. Pour soigner le gonflement et la douleur postopératoires, les patients ont reçu de la serrapeptase ou de la glace à appliquer localement. Après 3 jours, le gonflement et la douleur avaient diminué nettement plus dans le groupe soigné à la serrapeptase [10].
- Dans une autre étude, la serrapeptase a été testée sur 70 patientes atteintes d'engorgement mammaire (gonflement anormal et douloureux des seins). En quelques jours, les patientes traitées à la serrapeptase ont observé une amélioration nette par rapport au placebo [11].
- Une étude plus vaste, sur 193 sujets, a été menée par une équipe de chercheurs italiens. Ils ont testé l'efficacité de la serrapeptase en double aveugle contre un placebo, pour les infections aiguës ou chroniques de la gorge, du nez ou des oreilles. Les sujets traités à la serrapeptase ont vu leurs symptômes s'améliorer bien plus vite. De plus, la tolérance des patients aux traitements s'est révélée très bonne. La serrapeptase s'est montrée efficace contre les inflammations, les gonflements et les fibrines qui encombrerent le sang [12].

Conseils pratiques

Prendre une gélule l'estomac vide, une demi-heure avant le repas ou deux heures après. Idéalement, prendre une gélule au réveil ou avant d'aller dormir.

Prendre la gélule avec un grand verre d'eau. Le traitement convient à partir de l'âge de 1 an. Pour faciliter l'absorption chez les jeunes enfants, ouvrez la gélule et mélangez-la directement à l'eau.

Il n'y a pas d'interaction connue avec d'autres traitements. Aucun effet secondaire n'a été observé. La serrapeptase convient pour un traitement de long terme.

- Si à chaque fois que vous prenez un ibuprofène, un advil ou autre, vous pensez : « encore un médicament chimique, pauvre corps ! »,
- si vous redoutez leurs effets secondaires possibles,
- si vous avez peur des interactions avec d'autres traitements,
- si vous préféreriez prendre un produit naturel,
- si serrer les dents pour oublier la douleur ne vous paraît pas une solution de long-terme,
- alors la serrapeptase est peut-être l'alternative.

[Vous pouvez vous procurer de la serrapeptase ici.](#)

Bien à vous,

Eric Müller