

# 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.

Hé 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)

Enfin, selon une étude effectuée sur un panel de 650 patients sous statines, 87 % des patients ont consulté leur médecin suite à des effets secondaires, tels que des douleurs musculaires (3).

## 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, huit millions de personnes innocentes ont été mises sous statines, ce qui rapporte un 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 soixante ; 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 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 anti-vieillesse), 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 posait aussi un 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 récent 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 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'auto-défense 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 dus 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 miracles qui protègent votre organisme contre les radicaux libres : ce sont les anti-oxydants.

Les anti-oxydants 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'anti-oxydants ? C'est très simple :

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

La meilleure façon d'avoir votre dose quotidienne d'anti-oxydants 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 anti-oxydants.

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 anti-oxydants 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 anti-oxydants

Ce que peu de gens savent, en revanche, c'est qu'il est absolument crucial de consommer ces anti-oxydants 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 anti-oxydants, 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 anti-oxydants 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 anti-oxydants, et il ne peut le faire que s'il contient des enzymes recycleurs. Et parmi, tous ces enzymes, le plus important est très probablement un enzyme au nom barbare, fabriqué par votre foie : le co-enzyme Q10, ou CoQ10.

## Le plus puissant anti-oxydant fabriqué naturellement par votre organisme !

Il se trouve que le CoQ10 est capable de renouveler et renforcer l'action des autres anti-oxydants 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 du CoQ10 ne s'arrêtent pas là : En lui-même, le CoQ10 est une des plus puissantes substances anti-oxydantes qui existe dans notre corps.

De plus, le CoQ10 est aussi, littéralement, « l'étincelle de la vie », car il intervient directement dans le cycle de la production d'énergie cellulaire, au niveau de mini-centrales 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.

Le 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).

A noter que les bienfaits du CoQ10 ne se limitent pas au cœur, loin de là : il est présent 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 d'« ubiquinone » (qui a la même étymologie que le mot « ubiquité », qui veut dire « omniprésence »).

Le 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, au US, en Italie, en Allemagne et en Suède. Ce sont les Japonais qui en ont découvert ses propriétés au début des années 1960. Il est prescrit au Japon depuis 1974, et des millions de patients en prennent quotidiennement. Mais la plupart des médecins occidentaux continuent à ignorer superbement le CoQ10, allez savoir pourquoi.

Peut-être parce que c'est une molécule naturelle, donc non brevetable, et qui n'intéresse donc 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 est assurée.

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. A 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 anti-oxydants (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 du CoQ10 sous forme de compléments alimentaires. Mais cela est plus vrai encore pour les personnes qui prennent des statines :

## Le 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, le 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 produit... le CoQ10 !!

La prise régulière de statine *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 du 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 mobilisé 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 traditionnelle 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.

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

## Sauvé de la mort de justesse

Le Professeur Folkers – le scientifique, qui a décrit la structure chimique précise du CoQ10 en 1958 – a dirigé la première étude contrôlée par placebo avec le Dr Per H. Langsjoen (entre 1983-1985), spécialiste du CoQ10 et des effets secondaires des statines.

Leur étude, publiée dans la prestigieuse revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*, rapporte que 19 patients qui devaient mourir ont connu une « amélioration clinique extraordinaire » grâce à des niveaux accrus de CoQ10 !

Cinq études contrôlées par placebo, de 1984 à 1991, montrent que l'augmentation du taux de CoQ10 apporte une amélioration rapide et nette des douleurs à la poitrine, et accroît la capacité d'exercice physique. L'une de ces études montre que la durée de l'exercice est directement relative au niveau de CoQ10.

## Récupération jusqu'à 90 % plus rapide en cas d'intervention chirurgicale !

De plus, dans une étude spectaculaire publiée en 1983 dans le *Journal of Clinical Investigation*, des patients cardiaques ont pris soit un placebo soit du CoQ10 pendant 14 jours avant la chirurgie et 30 jours après.

Dans le groupe ayant pris du CoQ10, non seulement la circulation sanguine, l'ATP et les fonctions cardiaques se sont améliorées avant l'intervention chirurgicale, mais leur récupération a été...

**COURTE (3 à 5 jours) et SIMPLE.**

Alors que les patients qui ont reçu le placebo avaient une récupération...

## LONGUE (15 à 30 jours) et COMPLIQUÉE.

### Le CoQ10 n'a aucun effet indésirable

Le Dr Peter Langsjoen a analysé 34 études contrôlées par placebo, portant sur 2 152 patients souffrant de problèmes cardiovasculaires. Il déclare qu'il n'y a aucune toxicité et aucune interaction médicamenteuse. Il dit aussi que le CoQ10 est « entièrement sûr, sans aucune toxicité, selon plus de 1000 études publiées ».

Mais pour être très précis, mon avis est que cela dépend du type de CoQ10 que vous choisissez : Vous trouvez sur le marché, trois formes de CoQ10 : la synthétique, la semi-synthétique, et les molécules naturelles d'extraction.

D'un point de vue moléculaire, les trois formes se ressemblent beaucoup, mais les deux premières formes sont moins propres, car elles contiennent plus d'impuretés liées aux molécules.

D'autre part, si vous enquêtez sur les prix, vous vous apercevrez que vous pouvez trouver des niveaux très variables. Cela s'explique, outre la politique de marge du fournisseur, par l'origine du CoQ10 qu'ils vendent.

A 15 euros la boîte de 60 gélules, il s'agit très probablement de CoQ10 d'origine chinoise. Il n'est pas forcément mauvais en soi, mais vous avez plus de risque qu'il contienne des impuretés et, potentiellement, des polluants.

A 25 ou 30 euros la boîte de 60 gélules, ce sera du CoQ10 d'origine indienne. C'est déjà moins risqué, et tous les lots ne sont pas forcément contaminés, loin de là.

Mais s'il s'agit du corps de mes enfants, de celui de personnes de ma famille, ou du mien, je préfère payer plus cher et avoir du CoQ10 d'origine des USA ou du Japon, et sous la forme de molécules naturelles d'extraction (la troisième forme citée ci-dessus). Cela coûte plus cher, évidemment (40 à 60 euros la boîte).

Encore plus cher, il y a l'ubiquinol, qui est la forme réduite du CoQ10 (ubiquinone). Mais il s'agit en fait d'une astuce marketing pour des résultats quasi-identiques, qui ne justifient pas à mon avis la différence de prix. Le seul cas où cela se justifierait serait pour des personnes de 90 ans ou plus, qui ont un système enzymatique très affaibli.

### Comment prendre votre CoQ10

Pour nous résumer, je considère que la prise de CoQ10 peut faire une différence cruciale pour les personnes qui prennent des statines, mais aussi pour toutes celles qui se préoccupent du vieillissement de leur cœur et de leurs artères.

Aucune autre substance n'alimente vos cellules et ne capture les radicaux libres dès leur apparition – à l'intérieur de la cellule elle-même – tout en travaillant avec d'autres anti-oxydants pour traquer les inflammations dans tout votre organisme.

Concernant les doses, il est recommandé d'en parler d'abord avec votre thérapeute, mais, d'une indication à l'autre, il est globalement conseillé de prendre 2 fois 50 mg par jour.

Il vaut mieux prendre les gélules de co-enzyme Q10 au cours d'un repas contenant des lipides, le CoQ10 étant mieux absorbé en présence d'huile ou de graisse.

### Précautions à prendre

Attention, le CoQ10 est tout sauf un produit à « effet placebo », comme voudraient le faire croire certains. C'est un complément alimentaire qui a réellement un effet, et la preuve en est qu'il est nécessaire d'abord de consulter votre médecin avant de l'introduire dans votre régime. Il vous indiquera notamment que :

- Du fait de la ressemblance de structure entre le CoQ10 et la vitamine K, la complémentation ne doit pas être **concomitante avec la prise de warfarine** (Coumadine®, anti-vitamine K) ;
- Le CoQ10 doit être évité chez l'**insuffisant hépatique** ou la personne porteuse d'une obstruction des voies biliaires, et chez le **diabétique** lors de la prescription concomitante de médicaments hypoglycémifiants.

- **A noter également qu'en cas de complémentation en vitamine E** à des taux élevés, l'augmentation du taux de CoQ10 sera plus lente du fait de la participation de celui-ci à la régénération de la vitamine E quand elle vient d'être oxydée.

Je ne sais pas ce que je peux faire de plus pour vous encourager à prendre en charge votre santé cardiaque et préserver vos cellules et votre niveau d'énergie. Il me semble qu'il y a là une voie phénoménale à explorer, le CoQ10 ayant été désigné comme une des « stars anti-âge » par le magazine Alternatif Bien-Être (n°66).

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

# Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

## Avez-vous suffisamment de cholestérol ?

Chère lectrice, cher lecteur,

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 anti-vieillessement) ;
- pour votre cerveau - d'où le risque de dépression chez les personnes qui manquent de cholestérol ;
- contre les malformations ;
- contre le handicap mental en cas de déficit grave (SLO syndrome).

Pourquoi le cholestérol est-il pourchassé ?

### Erreur de diagnostic

Depuis les années soixante, la majorité des médecins ont cru que, malgré tous ses bienfaits pour le corps et l'esprit, le cholestérol posait aussi un 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 [1].

Lors d'un récent 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 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'auto-défense 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 dus 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).*

Mais le cholestérol en soi n'est pas le problème : un taux de cholestérol élevé serait donc la conséquence d'un problème dans votre organisme, et non la cause. Ce serait le signe que votre corps est en train d'essayer de réagir, pour se défendre.

## Faire baisser le taux de cholestérol peut être dangereux

On comprend donc pourquoi faire simplement baisser le taux de cholestérol, comme le font chimiquement les statines, ne permet pas de réduire le risque cardio-vasculaire : au contraire, votre corps est privé d'un moyen essentiel d'auto-défense.

Le prestigieux *Quarterly Journal of Medicine*, une revue scientifique internationale, a même été encore plus loin, tout récemment, en écrivant que :

**« ... plutôt que de favoriser [les artères bouchées], le taux de cholestérol élevé peut avoir un effet protecteur [contre les artères bouchées], éventuellement par son influence bénéfique sur le système immunitaire. »**

Il s'agit des résultats d'une « méta-étude », c'est-à-dire une synthèse des résultats de nombreuses études portant sur des milliers de patients, sur une période de plus de 40 ans, et donc bien plus fiable que les précédentes études qui avaient cru que le cholestérol était mauvais pour la santé.

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 miracles qui protègent votre organisme contre les radicaux libres : ce sont les anti-oxydants.

Les anti-oxydants 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'anti-oxydants ? C'est très simple :

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

La meilleure façon d'avoir votre dose quotidienne d'anti-oxydants 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 anti-oxydants.

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 anti-oxydants 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 anti-oxydants

Ce que peu de gens savent, en revanche, c'est qu'il est absolument crucial de consommer ces anti-oxydants 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 anti-oxydants, 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 anti-oxydants 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 anti-oxydants, et il ne peut le faire que s'il contient des enzymes recycleurs. Et parmi, tous ces enzymes, le plus important est très probablement un enzyme au nom barbare, fabriqué par votre foie : le co-enzyme Q10, ou CoQ10.

### **Le plus puissant anti-oxydant fabriqué naturellement par votre organisme !**

Il se trouve que le CoQ10 est capable de renouveler et renforcer l'action des autres anti-oxydants 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 du CoQ10 ne s'arrêtent pas là :

En lui-même, le CoQ10 est une des plus puissantes substances anti-oxydantes qui existe dans notre corps.

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

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

Le 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).

A noter que les bienfaits du CoQ10 ne se limitent pas au cœur, loin de là : il est présent 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 d'« ubiquinone » (qui a la même étymologie que le mot « ubiquité », qui veut dire « omniprésence »).

Le 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, au US, en Italie, en Allemagne et en Suède.

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

Peut-être parce que c'est une molécule naturelle, donc non brevetable, et qui n'intéresse donc 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 est assurée.

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. A 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 anti-oxydants (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 du CoQ10 sous forme de compléments alimentaires. Mais cela est plus vrai encore pour les personnes qui prennent des statines :

## L'arnaque des statines

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 [2], 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 [3]. »

Enfin, selon une étude effectuée sur un panel de 650 patients sous statines, 87 % des patients ont consulté leur médecin suite à des effets secondaires, tels que des douleurs musculaires [4].

## Un succès avant tout commercial

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, huit millions de personnes innocentes ont été mises sous statines, ce qui rapporte un 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 [5].

## Le 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, le 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 produit... le CoQ10 !!

La prise régulière de statine 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 du 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 le 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 mobilisé 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 traditionnelle 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.

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

## Sauvé de la mort de justesse

Le Professeur Folkers – le scientifique, qui a décrit la structure chimique précise du CoQ10 en 1958 – a dirigé la première étude contrôlée par placebo avec le Dr Per H. Langsjoen (entre 1983-1985), spécialiste du CoQ10 et des effets secondaires des statines.

Leur étude, publiée dans la prestigieuse revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*, rapporte que 19 patients qui devaient mourir ont connu une « amélioration clinique extraordinaire » grâce à des niveaux accrus de CoQ10 !

Cinq études contrôlées par placebo, de 1984 à 1991, montrent que l'augmentation du taux de CoQ10 apporte une amélioration rapide et nette des douleurs à la poitrine, et accroît la capacité d'exercice physique. L'une de ces études montre que la durée de l'exercice est directement relatif au niveau de CoQ10.

## Récupération jusqu'à 90 % plus rapide en cas d'intervention chirurgicale !

De plus, dans une étude spectaculaire publiée en 1983 dans le *Journal of Clinical Investigation*, des patients cardiaques ont pris soit un placebo soit du CoQ10 pendant 14 jours avant la chirurgie et 30 jours après.

Dans le groupe ayant pris du CoQ10, non seulement la circulation sanguine, l'ATP et les fonctions cardiaques se sont améliorées avant l'intervention chirurgicale, mais leur récupération a été...

**COURTE (3 à 5 jours) et SIMPLE.**

Alors que les patients qui ont reçu le placebo avait une récupération...

**LONGUE (15 à 30 jours) et COMPLIQUÉE.**

## Le CoQ10 n'a aucun effet indésirable

Le Dr Peter Langsjoen a analysé 34 études contrôlées par placebo, portant sur 2 152 patients souffrant de problèmes cardiovasculaires. Il déclare qu'il n'y a aucune toxicité et aucune interaction médicamenteuse. Il dit aussi que le CoQ10 est « entièrement sûr, sans aucune toxicité, selon plus de 1000 études publiées ».

Mais pour être très précis, mon avis est que cela dépend du type de CoQ10 que vous choisissez :

Vous trouvez sur le marché, trois formes de CoQ10 : la synthétique, la semi-synthétique, et les molécules naturelles d'extraction obtenues par fermentation de levures.

D'un point de vue moléculaire, les trois formes se ressemblent beaucoup, mais les deux premières formes sont moins propres, car elles contiennent plus d'impuretés liées aux molécules.

Il existe un autre CoQ10, nettement plus cher : l'ubiquinol, qui est la forme réduite du CoQ10 (ubiquinone). Le seul cas où la différence de prix se justifie serait pour des personnes de 90 ans ou plus, qui ont un système enzymatique très affaibli.

Pour tous les autres cas, je vous recommande plutôt de prendre une forme naturelle de CoQ10 (ubiquinone).

## Comment prendre votre CoQ10

Pour nous résumer, je considère que la prise de CoQ10 peut faire une différence cruciale pour les personnes qui prennent des statines, mais aussi pour toutes celles qui se préoccupent du vieillissement de leur cœur et de leurs artères.

Aucune autre substance n'alimente vos cellules et ne capture les radicaux libres dès leur apparition – à l'intérieur de la cellule elle-même – tout en travaillant avec d'autres anti-oxydants pour traquer les inflammations dans tout votre organisme.

Concernant les doses, il est recommandé d'en parler d'abord avec votre thérapeute, mais, d'une indication à l'autre, il est globalement conseillé de prendre 200 mg par jour.

Il vaut mieux prendre les gélules de co-enzyme Q10 au cours d'un repas contenant des lipides, le CoQ10 étant mieux absorbé en présence d'huile ou de graisse.

## Précautions à prendre

Attention, le CoQ10 est tout sauf un produit à « effet placebo », comme voudraient le faire croire certains. C'est un complément alimentaire qui a réellement un effet, et la preuve en est qu'il est nécessaire d'abord de consulter votre médecin avant de l'introduire dans votre régime. Il vous indiquera notamment que :

Du fait de la ressemblance de structure entre le CoQ10 et la vitamine K, la complémentation ne doit pas être **concomitante avec la prise de warfarine** (Coumadine®, anti-vitamine K) ;

Le CoQ10 doit être évité chez l'**insuffisant hépatique** ou la personne porteuse d'une obstruction des voies biliaires, et chez le **diabétique** lors de la prescription concomitante de médicaments hypoglycémiants.

**A noter également qu'en cas de complémentation en vitamine E** à des taux élevés, l'augmentation du taux de CoQ10 sera plus lente du fait de la participation de celui-ci à la régénération de la vitamine E quand elle vient d'être oxydée.

Il existe plusieurs laboratoires sérieux qui proposent du CoQ10, en pharmacie et dans votre magasin bio. Je vous signale toutefois qu'il existe actuellement une offre spéciale sur du [CoQ10 naturel de haute qualité disponible ici](#).

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis