



## COENZYME Q10 elle a tout d'une grande

Encore peu connue du grand public, cette molécule synthétisée par les cellules de l'organisme a pourtant plus d'un atout dans sa poche. Le point avec le Dr Arnaud Maloubier, nutritionniste.

**C'**était il y a presque quarante ans... Peter Mitchell recevait le prix Nobel de chimie pour avoir découvert le rôle de la coenzyme Q10 (CoQ10).

Depuis, les études se sont succédé pour établir les vertus de cet antioxydant hors pair. Car, au-delà de sa fonction initiale – « fabriquer » l'énergie nécessaire aux cellules –, la CoQ10 a révélé un pouvoir antioxydant près de dix fois supérieur à celui de la vitamine C. Un véritable éradicateur de radicaux libres ! Au point qu'elle

d'hui, aucune recommandation officielle ne permet de définir un dosage sanguin idéal. Malgré tout, les médecins s'accordent à dire qu'en dessous de 1 microgramme de CoQ10/millilitre, il est préconisé de se supplémenter. Un avis médical préalable est toutefois indispensable, car cette enzyme peut modifier l'efficacité de certains médicaments.

### Un rôle de premier plan côté cœur

On sait que de faibles niveaux de CoQ10 dans les tissus compromettent sérieusement certaines fonctions (musculaires, neuronales...) qui réclament beaucoup d'énergie. Ainsi, le risque d'accident cardiaque est d'autant plus élevé que le déficit en CoQ10 est important. Or plusieurs méta-analyses ont montré qu'en prendre de 60 à 200 mg par jour pouvait diminuer les symptômes d'une insuffisance cardiaque (troubles du rythme, essoufflement...). **Cela pourrait permettre aussi de diminuer la pression artérielle des personnes hypertendues, qui présentent souvent des taux assez bas.** Une méta-analyse parue dans *Journal of Human Hypertension* en 2007 et portant sur 362 individus a montré une diminution de leur pression systolique et diastolique après avoir absorbé de 100 à 120 mg de CoQ10 par jour pendant huit à douze semaines. Une amélioration obtenue entre autres grâce à un effet vasodilatateur responsable d'une meilleure souplesse des parois artérielles.

### Une aide contre les migraines

Ceux qui souffrent de migraines à répétition pourront également trouver en elle une alliée non négligeable. Une étude américaine publiée dans la revue *Cephalalgia* en 2002 a en effet montré que 61 % des patients supplémentés quotidiennement avec 150 mg de CoQ10 avaient deux fois moins de migraines, passant ainsi d'environ sept jours à trois jours par mois après trois mois de traitement. **Parmi les explications, la CoQ10 pourrait pallier la perturbation du métabolisme énergétique dont souffrent les personnes migraineuses au niveau du cerveau.** Un bénéfice de taille qui n'a pas échappé à la Société canadienne des céphalées (SCC) : elle a listé cette substance parmi les « médicaments » les plus efficaces pour prévenir les crises.

Par Caroline Dor

### PEUT-ON LA TROUVER À TABLE ?

Même si le poisson, la viande et les huiles de colza ou de soja contiennent de la CoQ10, ils ne permettent pas à eux seuls de compenser une carence, car leur concentration est très modérée. Il faudrait, par exemple, consommer 3,3 kilos de bœuf pour obtenir 100 mg de CoQ10, la quantité recommandée par les scientifiques, même si aucune dose journalière n'a été encore définie par les autorités sanitaires, qui ne considèrent pas ce nutriment comme essentiel, puisque l'organisme en fabrique une partie.

a le statut de médicament pour certaines affections. Aux Etats-Unis, elle est prescrite contre la chorée de Huntington. Au Japon, on l'utilise pour traiter l'insuffisance cardiaque et maîtriser l'hypertension. En Europe, on l'associe volontiers aux statines et aux bêta-bloquants pour limiter les effets secondaires de ces médicaments, tandis qu'en France, où elle relève du domaine des compléments alimentaires, elle est avant tout préconisée pour lutter contre la fatigue.

### Une synthèse qui diminue avec l'âge

Jeune et en bonne santé, on présente peu de risques de carence. En revanche, elle peut venir à manquer en vieillissant, puisque sa production décroît progressivement à partir de 20 ans. Ainsi, à 50 ans, une personne en produit en moyenne 25 % de moins, ce qui peut induire fatigue, perte d'optimisme, manque de tonus... Mais l'âge n'est pas le seul responsable d'une éventuelle déficience. Certaines maladies (hyperthyroïdie, affections rénales, maladies cardio-vasculaires, cancers...), la prise de certains médicaments (statines, bêta-bloquants...), ainsi qu'une pratique intensive du sport ou encore un régime alimentaire végétarien ou trop pauvre en graisses peuvent aussi faire chuter son taux. C'est pourquoi une prise de sang est généralement conseillée dans ces situations, même si, aujourd'hui,