

Un cœur au Top avec l'Ubiquinol !

Un quadragénaire a trente pour cent de moins d'Ubiquinol qu'une personne de vingt ans dans le muscle cardiaque. Alors comment faire le plein de Q10, cette fameuse vitamine du cœur et de l'énergie ?

ANTIOXYDANT ET ACTIVATEUR D'ÉNERGIE

Avec l'âge, le métabolisme s'affaiblit et puisque la synthèse endogène (production naturelle par le corps) d'Ubiquinol diminue de manière significative, les organes ne sont plus suffisamment approvisionnés en Ubiquinol Q10. Synthétisée naturellement par notre organisme, cette molécule couramment appelée **la Coenzyme Q10** contribue au bon fonctionnement du cœur, du cerveau, des muscles, du système immunitaire...

Parce que nous produisons moins de CoQ10 en vieillissant, alors que nos besoins augmentent, il faut envisager de recourir à des suppléments après 40 ans.

DE NOUVELLES VOIES POUR LA RECHERCHE

De vastes recherches ont confirmé que la forme réduite de la coenzyme Q10 mitochondriale et extra-mitochondriale protège non seulement contre la peroxydation lipidique, mais aussi contre l'oxydation des protéines et de l'ADN. C'est aussi l'ubiquinol

qui a permis de faire les dernières découvertes sur l'effet de la CoQ10 sur l'induction génique. La disponibilité de l'ubiquinol, la

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ubiquinol est la forme réduite et active de la coenzyme Q10, co-facteur enzymatique indispensable au bon fonctionnement des mitochondries. Ces dernières sont les compartiments cellulaires responsables de la fabrication du "carburant" cellulaire : l'ATP (adénosine tri-phosphate).

forme non oxydée de la coenzyme Q10, a ouvert de nouvelles voies pour la recherche sur les implications biomédicales et cliniques de cette molécule, ainsi que sur ses bienfaits pour la santé et sur le rôle qu'elle joue dans la lutte contre les maladies.

LES APPORTS DU PR LITTARRU

La recherche sur la coenzyme Q a passionné le professeur Gian Paolo Littarru tout au long de sa carrière scientifique. En 1997, il a fondé l'International Coenzyme Q





Association, dont il a assumé la présidence jusqu'en 2013, en encourageant une riche coopération entre la recherche fondamentale et la recherche appliquée centrée sur la coenzyme Q10. Le principal sujet de recherche du professeur Littarru a toujours été la coenzyme Q. Déjà en 1968, il s'intéresse à cette molécule : il est le premier à étudier la spécificité structurale de la coenzyme Q dans la chaîne respiratoire des mitochondries de différentes espèces animales. Il étend rapidement ses recherches aux humains. Au début des années 70, en

LA COQ10 PEUT VOUS AIDER SI...

- ✓ Vous êtes fatigué
- ✓ Vous souffrez de migraines, gingivite, acouphènes...
- ✓ Vous avez une maladie cardiaque ou devez être opéré
- ✓ Vous prenez une statine
- ✓ Vous voulez prévenir Alzheimer et Parkinson, ou ralentir leur progression
- ✓ Vous souhaitez améliorer vos performances physiques
- ✓ Vous devez renforcer votre immunité
- ✓ Vous souffrez d'un trouble psychique (bipolarité, autisme).

collaboration avec des chirurgiens cardiaques et des neurologues, il procède à la séparation des mitochondries et à la détermination du statut de la CoQ10 lors de nombreuses biopsies cardiaques et musculaires. Cette recherche biomédicale est ensuite étendue aux propriétés antioxydantes de la CoQ10. Il a ainsi contribué à l'élargissement rapide des connaissances biochimiques et cliniques sur la molécule connue sous le nom de « coenzyme Q10 » et d'« ubiquinol », sa forme la plus active.

UNE SUPPLÉMENTATION NÉCESSAIRE

La coenzyme Q10 intervient en effet dans tous les processus biochimiques au cœur même de la cellule, elle est totalement indispensable tant à la préservation de toutes les fonctions qu'au bon état des organes, des articulations, des tissus et du cœur... Seulement voilà, notre organisme ne la synthétise pas. Elle doit être apportée par l'alimentation ou des compléments alimentaires. Retenez que la CoQ10 est présente dans la viande de bœuf, de poulet et, en particulier, dans le cœur de ces animaux. On la trouve également dans les petits poissons gras comme la sardine (qui en contient deux fois plus que la viande de bœuf), mais aussi, dans les noix, les amandes, les huiles de soja et de canola. ■ J.B.

INFOS +

Le plein de Q10

Pour renforcer votre cœur et votre forme, tout en boostant vos capacités cérébrales, testez les compléments à l'Ubiquinol de Pileje (19,70 € sur www.uniquinol.info/fr/).



Réduire le stress oxydatif



Si c'est votre cas, voici une solution naturelle scientifiquement prouvée : la Coenzyme Q10 en version active ! Longtemps cantonnée à la sphère cosmétique, cette

version active appelée Ubiquinol s'avère être une méthode vraiment efficace, dépourvue de tout effet secondaire. Et c'est désormais prouvé, l'apport en Ubiquinol réduit le stress oxydatif et la fatigue (Puro Q10 de Kaneka, 30,80 €).

Formule végétane

l'Ubiquinol est ici présenté sous forme liposomale hydrosoluble, pour une biodisponibilité maximale. La microencapsulation permet de le protéger de l'oxydation et de garantir son assimilation. Dans UltraQ10 Vegan, l'Ubiquinol est associé à de la vitamine C et à un extrait végétal riche en vitamine E (tocophérols et tocotriénols), pour protéger les cellules contre le stress oxydant (Ultra Q10 de Nutrixéal, 24 €).



À lire

Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Elle dirige la collection Nature et vitamines et nous offre ici un ouvrage passionnant sur la question.

« CoQ10, la vitamine du cœur et de l'énergie » de Brigitte Karleskind, Editions Thierry Souccar, 160 p., 7,90 €.

