

Médicaments anticholestérol

La co enzyme Q10, diminue les douleurs des statines !

Les statines figurent sans nul doute parmi les médicaments les plus prescrits.

Elles sont considérées incontournables dans la prise en charge de l'hypercholestérolémie.

Aujourd'hui certains scientifiques* mettent en garde contre leur utilisation massive et pas toujours justifiée. Et certains jugent même leur efficacité peu convaincante.

En cas de traitement contre l'excès de cholestérol par les statines, la prise de coenzyme Q10 (CoQ10) peut réduire de 40% l'intensité des douleurs musculaires ressenties par certains patients. Une étude conduite par des chercheurs de la Stony Brook University de New York, laisse ainsi espérer une meilleure observance de ces traitements.

Nouveauté récente

Les statines introduites à la fin des années 80, ont représenté une véritable nouveauté pour toute une génération de médecins. Ce qui n'a pas toujours été sans accidents parfois sérieux pour les patients.

Le retrait de la Cerivastatine en 2001 nous le rappelle. Le hic, c'est que 25% des malades éprouvent une grande fatigue et des douleurs musculaires. Et le cœur, c'est un muscle...

Or coup sur coup en 2007, trois études internationales ont démontré qu'en bloquant le LDL-cholestérol par inhibition de la HMG-CoA réductase, les statines diminuent en même temps la synthèse de la CoQ10, indispensable à la production d'énergie par les cellules. C'est là que se trouverait l'origine des douleurs musculaires décrites par beaucoup de patients. Ces douleurs sont quelquefois très intenses et difficiles à supporter chez certains d'entre



eux. Les médecins ne sont pas toujours sensibilisés à ces effets secondaires et passent quelquefois à côté de ce diagnostic.

Ces «effets secondaires» poussent beaucoup de patients à se détourner de leur traitement. C'est un sérieux dilemme, aussi bien pour les médecins que pour les malades.

Et si l'on en croit l'étude contre placebo menée par le Dr Giuseppe Caso (Stony Brook University, New York) mieux vaut se tourner vers l'utilisation de compléments alimentaires à base de CoQ10. Il a en effet démontré qu'un patient sous statines, s'il est également supplémenté en CoQ10 à hauteur de 100 mg par jour, observe une diminution de ses douleurs musculaires pouvant atteindre 40%!

A partir de la deuxième semaine de la prise de Q10 beaucoup de patients ressentent un mieux être et une meilleure forme.

Il existe plusieurs types de Q10: naturel obtenu par fermentation, semi synthétique ou synthétique. Préférez les Q10 naturels

même si le prix est légèrement plus élevé. La qualité de l'offre est assez variable. La CoQ10 étant liposoluble, il est recommandé de prendre 2x 50mg au cours du repas du midi et du soir car en se mélangeant aux graisses alimentaires au cours du repas il est mieux absorbé.

Méfiez vous d'internet car il est souvent proposé du Q10 d'origine chinoise bon marché mais présentant des nombreuses impuretés.

-> Voir carnet d'adresses en page 4

** Michel de Lorgeril «Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent et il vous soignera sans médicament.» Dr Michel de Lorgeril, Éditions Thierry Souccar, France, 2007, 414 pages.*

Source : Stroke. 2007 ;38:2652-2657 ; Drug Safety 2007 ; 30 (8) ; Am J Cardiol 2007 ;99 :1409-1412 Am J Cardiol. 2007 Nov 1;100(9):1497-8.

Effect of coenzyme q10 on myopathic symptoms in patients treated with statins.

Caso G, Kelly P, McNurlan MA, Lawson WE. Department of Surgery, Division of Cardiology, Stony Brook University, Stony Brook, NY, USA. giuseppe.caso@stonybrook.edu