



## COENZYME Q10

### Le remède roi de l'insuffisance cardiaque

Couramment appelée CoQ10 ou Ubiquinone, c'est une substance similaire à une vitamine, qui est vitale pour la production de l'énergie corporelle. Elle est en partie fabriquée par notre corps (qui en fabrique de moins en moins avec les années) et complétée par la nourriture, le cas échéant. Les organes nécessitant le plus d'énergie - tels que le cœur, les poumons et le foie - sont les premiers consommateurs de cette CoQ10 qui ne peut être remplacée par aucune autre substance. On imagine que les cardiologues devraient la prescrire à tous leurs patients, mais ils ne le font pas.

La **CoQ10** fut découverte par le chercheur britannique **Peter Mitchell**, qui à la suite de la découverte de son rôle prépondérant dans la production de l'énergie du corps, a reçu le **Prix Nobel de chimie en 1978**. La CoQ10 intervient dans la chaîne respiratoire, qui assure la production d'énergie utilisable par les cellules sous forme d'ATP. Concernant les sportifs, il aurait montré que si on apporte de 60 à 100 mg/jour de CoQ10 pendant 4 à 8 semaines, la capacité de performance est augmentée.

Par ailleurs, la fréquence cardiaque est améliorée chez les insuffisants cardiaques, la consommation maximale d'oxygène et le temps à l'effort sur tapis roulant sont augmentés. En fait, notre alimentation nous fournit un apport journalier d'environ 3 à 10 mg de CoQ10. Cependant, il se peut qu'un régime normal ne suffise pas ou plus pour répondre aux besoins corporels en **CoQ10**.

**A noter que le traitement par statines bloque la synthèse de la coenzyme Q10**, ce qui pourrait expliquer les myopathies observées chez certaines personnes prenant ces médicaments contre le cholestérol.

### Une référence remarquable

**Thierry Souccar** a écrit en 2006 : La première fois que **Léon Mader** m'a écrit, c'était il y a trois ans, pour me remercier d'avoir parlé de la coenzyme Q10 dans Sciences et Avenir, et des expériences qui en faisaient un espoir pour les insuffisants cardiaques. Léon souffrait d'insuffisance cardiaque avec rétention d'eau dans les bronches. Au début de l'année 1999, il venait de faire quatre œdèmes pulmonaires. C'est en mars de cette année-là que parut cet article sur **la coenzyme Q10**. Les pharmaciens français ne connaissaient pas, alors Léon Mader en acheta à l'étranger par correspondance. **Il a commencé à en prendre 100 mg par jour, pour voir** : "Mon rendement cardiaque, dit-il, était de 30 % au départ ; après trois mois de prise de Coenzyme Q10 **mon rendement cardiaque est passé à 48%**. C'est seulement après ce contrôle que j'ai informé mon cardiologue, qui m'a conseillé de continuer."



## 700.000 insuffisants cardiaques en France

Quelque 120.000 nouveaux cas sont recensés chaque année. L'insuffisance cardiaque peut faire suite à un infarctus, en raison d'une nécrose résiduelle du muscle cardiaque, mais dans de nombreux cas elle apparaît aussi chez des personnes qui n'ont pas eu d'infarctus. On trouve alors souvent un mauvais fonctionnement des valvules, une hypertension ou des troubles du rythme.

L'insuffisance cardiaque se manifeste par un essoufflement, de l'épuisement, et à l'extrême - comme c'était le cas pour Léon Mader - des œdèmes. Cette maladie est un casse-tête pour les cardiologues qui n'avaient, jusqu'à une date récente, à leur disposition aucun traitement vraiment efficace (hormis la greffe). Ils prescrivait des diurétiques pour tenter d'évacuer l'eau qui s'accumule parce que le cœur ne pompe plus suffisamment. Depuis, sont apparus notamment des inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, qui font baisser la tension artérielle, et des bêtabloquants qui régulent le rythme cardiaque. Ils apportent des bénéfices incontestables, mais cela n'empêche pas les patients de continuer de s'affaiblir avec les années, et la mortalité reste élevée.

Après 4 ans de merveilleux résultats sous CoQ10, Léon Mader stupéfait que les cardiologues ne connaissent toujours pas cette substance et ne s'y intéressent pas, a écrit aux laboratoires pharmaceutiques et à la Fédération française de cardiologie, mais aucune réponse n'est revenue. Outré il déclare : "J'en ai assez de cette inertie. Tout le monde s'en fiche !"

## D'illustres chercheurs

Les coenzymes Q ont été baptisées Ubiquinones en 1955 par R. A. Morton, professeur de biochimie à l'université de Liverpool alors qu'il venait de les découvrir dans la graisse animale. Avec ce nom, Morton voulait faire comprendre que ces substances existent chez tous les êtres vivants, animaux, végétaux ou micro-organismes.

En 1957, Frederick Crane, un chercheur de l'université du Wisconsin (Madison), a isolé la CoQ10 dans des mitochondries de cœur de bœuf.

L'année d'après, le biochimiste Karl Folkers, qui travaillait alors chez le géant de la pharmacie Merck a déterminé sa formule exacte. Si vous vous intéressez à la nutrition, ayez s'il vous plaît une pensée pour Karl Folkers, disparu en 1997 à l'âge de 91 ans. On lui doit non seulement ces découvertes sur la coenzyme Q10, mais aussi des travaux majeurs sur les vitamines B6 et B12.



## Des études convaincantes

La CoQ10 a été donnée depuis 1973 à des insuffisants cardiaques dans des études cliniques qui visaient à évaluer ses effets réels. Les premières études ont montré que les suppléments de CoQ10 améliorent le rendement cardiaque et abaisse le taux de mortalité. Bien que les études n'aient pas été effectuées en double aveugle, l'une des plus impressionnantes a duré 8 ans et inclus 180 patients dont une partie a pris 100 mg de CoQ10 chaque jour en plus de leur traitement conventionnel.

Le résultat comparatif de survie entre le groupe 1 qui prenait la CoQ10 et le groupe 2 qui n'en prenait pas a été le suivant :

Sur un an :        groupe 1 = 75%     groupe 2 = 54%

Sur deux ans :    groupe 1 = 65%     groupe 2 = 26%

Sur trois ans :    groupe 1 = 47%     groupe 2 = 1%

A partir de 1985, des études contre placebo en double aveugle ont été mises sur pied. Langsjoen a montré que la CoQ10 améliore le rendement cardiaque sur un petit nombre de patients. D'autres études conduites par Poggesi, puis Morisco sur des groupes de 20 malades ont elles aussi trouvé une grande amélioration du rendement cardiaque.

Une étude conduite par Judy sur 14 malades a elle aussi conclu à une amélioration du rendement cardiaque après un traitement de 180 jours avec de la CoQ10. Par ailleurs, Franklin Rosenfeldt, un chercheur australien, a montré qu'en donnant un supplément de CoQ10 à des patients avant une intervention chirurgicale cardiaque, on améliore la fonction cardiaque post-chirurgicale, on réduit les dommages au myocarde et on diminue la durée d'hospitalisation.

Aucun effet indésirable du CoQ10 n'a été relevé. Ceci est loin d'être le cas de la pharmacopée officielle prescrite contre l'insuffisance cardiaque, il suffit de voir la liste effrayante (marquée en tout petit) des effets indésirables possibles.



## L'arnaque des statines

7 millions de français ont été mis à vie sous statines alors que les scientifiques indépendants du plus haut niveau, tels les Professeurs Even et De Lorgeril, entre autres, dénoncent leurs effets désastreux sur les chaînes musculaires pouvant amener à la chaise roulante, sur le cerveau, la peau, et sur un vieillissement prématuré. Les statistiques prouvent même que la mortalité est légèrement plus forte chez les gens atteints de maladie coronarienne sous statine.

De plus, les mêmes scientifiques indépendants contestent la relation d'une soi-disant hypercholestérolémie (dont on a abaissé les curseurs afin d'inventer des malades), avec les athéromes et l'artériosclérose. Mais les trusts de la maladie font la sourde oreille à cela afin de préserver la manne pharaonique de revenus à long terme que représente cette imposture. Mieux encore, on sait que l'hypocholestérolémie est elle bien plus dangereuse et qu'elle mène au terrain cancérinique.

**Or le but des statines étant justement de maintenir des taux de cholestérol très bas, par quel moyen agissent-elles ?** Tout simplement en bloquant l'enzyme contrôlant la synthèse du cholestérol, mais aussi celle de la coenzyme Q10, ainsi que celle de la vitamine D, d'hormones du stress, et d'hormones sexuelles. **C'est une catastrophe lente mais sûre !**

## L'effet de la carence du CoQ10 sur les fonctions cardiaques

Le cœur est l'organe du corps qui consomme le plus d'énergie et il a besoin en permanence pour cela d'un taux adéquat de CoQ10. Lorsque le muscle cardiaque est privé de **CoQ10** pendant une longue période, il finit par s'affaiblir, donnant ainsi lieu à ce qu'on appelle de l'insuffisance cardiaque. **Or nous comprenons maintenant pourquoi les statines sont totalement inefficaces pour la réduction du risque de crises cardiaques.** Outre cela, ces médicaments, par leurs effets inhibiteurs sur la synthèse de diverses molécules importantes, **contribuent à des effets secondaires tels que la perte de mémoire, le déclin cognitif, le diabète ou les cataractes.**

Hélas on peut constater d'une façon générale que la médecine n'a pratiquement pas de liaison avec la vraie science médicale indépendante ; et c'est pourquoi, plutôt que d'obéir passivement aux directives des médecins limités par les œillères de l'Ordre qui veille, il est plus raisonnable d'opter pour la Coenzyme Q10 à partir d'un certain âge, surtout lorsque l'on a eu une ou des alertes au niveau cardiovasculaire, hypertension, angine de poitrine ou autres.



## Synthèse des diverses indications

Angine de poitrine,  
Antioxydant puissant,  
Athéromes : dissout,  
AVC : suite,  
Diabète,  
Dystrophie musculaire,  
Energie : manque,  
Fatigue chronique : syndrome,  
Gencives : affections,  
Hyperglycémie,  
Hypertension,  
Immunité : augmente,  
Infarctus du myocarde: suite,  
**Insuffisance cardiaque,**  
Longévité : augmente,  
Maladie de Hutchinson,  
Maladie de Lyme,  
Obésité,  
Parkinson.