

Co-Enzyme Q10 300 mg

Code: FF2904 – 30 capsules végétales



La **coenzyme Q10** ou **ubiquinone** est une substance de type vitaminique présente naturellement dans l'organisme. C'est un composant indispensable pour les **mitochondries**, organelles essentielles à la production d'énergie cellulaire, mais sa concentration endogène diminue avec l'âge. La coenzyme Q10 est essentielle pour tous les tissus et organes de notre corps, en particulier ceux nécessitant le plus d'énergie comme le foie, le cœur et les tissus musculaires. La synthèse de cette coenzyme par l'organisme est parfois altérée par l'alimentation, des défauts génétiques, l'âge ou des besoins tissulaires accrus.

La coenzyme Q10 est l'un des antioxydants liposolubles les plus importants, car dotée de fortes propriétés cardioprotectrices, immunostimulantes et anti-âge. Elle prévient par exemple l'artériosclérose en réduisant l'accumulation de graisses oxydées dans les parois artérielles. Une réduction des niveaux de coenzyme Q10 a également été impliquée dans la perte de mémoire et l'altération des fonctions cognitives, et elle est essentielle en cas d'effort physique.

Ingrédients : Coenzyme Q10 (ubiquinone-10), agent de charge (cellulose microcristalline), anti-agglomérant (dioxyde de silicium et sels de magnésium d'acides gras), capsule végétale (agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose ; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle: **1 capsule (618 mg)**

Coenzyme Q ₁₀ (ubiquinone-10)	300 mg
--	--------

(Processus de fermentation bactérienne ou levurienne)

Format :

30 capsules

Dose journalière recommandée:

1 capsule par jour.

Indications et utilisations:

- Maladies cardiovasculaires: notamment hypertension, angine de poitrine et insuffisance cardiaque congestive.
- Déclin lié à l'âge des fonctions cognitives et du système immunitaire.
- Troubles de la mémoire et l'apprentissage spatial.
- Puissant antioxydant – notamment pour soutenir l'effort physique.

Précautions:

Consultez un professionnel de la santé si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit si vous suivez un traitement médicamenteux, notamment un traitement antihypertenseur ou anticoagulant.

La coenzyme Q10 est une benzoquinone liposoluble avec 10 isoprényles dans la chaîne latérale. Elle se trouve dans la plupart des tissus de l'organisme, en particulier dans le cœur, le pancréas, les reins, le foie et les poumons. C'est un composant clé de la chaîne respiratoire mitochondriale pour la synthèse de l'adénosine triphosphate (ATP). La coenzyme Q10 est particulièrement impliquée dans la production d'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules des tissus avec une forte demande métabolique ⁽¹⁾.

La coenzyme Q10 est reconnue comme un antioxydant intracellulaire qui protège les phospholipides membranaires, les protéines de la membrane mitochondriale, et les lipoprotéines de basse densité des dommages induits par les radicaux libres pro-oxydants ⁽²⁾. Elle peut être synthétisée dans les tissus de l'organisme à partir du farnésyl diphosphate et de la L-tyrosine. La coenzyme Q10 peut aussi être obtenue par la consommation de viande, de volaille, de poisson, de légumes et de fruits ; toutefois, on pense que l'absorption totale de coenzyme Q10 à partir de l'alimentation est inférieure à 10 % ⁽³⁾.

Co-Enzyme Q10 300 mg

Code: FF2904 – 30 capsules végétales



La coenzyme Q10 joue un rôle important dans le système immunitaire et dans le processus de vieillissement. Elle est efficace dans la protection des kératinocytes face aux rayons UVA et dans la réduction du photovieillissement en diminuant de la profondeur des rides et le temps de renouvellement épithélial ⁽³⁾.

De nombreuses études ont mis en évidence une carence en coenzyme Q10 chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires, notamment l'hypertension, l'angine de poitrine et l'insuffisance cardiaque congestive. Le traitement de ces patients avec une supplémentation en coenzyme Q10 a l'avantage d'augmenter l'activité enzymatique antioxydante et donc de diminuer les effets du stress oxydatif ^(4,5).

Des études menées sur des patients souffrant d'angine de poitrine stable montrent que le fait de leur administrer 150 mg par jour de coenzyme Q10 pendant quatre semaines réduit la fréquence des crises d'angine de 53 % ⁽⁴⁾.

Selon une étude sur la supplémentation en coenzyme Q10 de personnes âgées, ses effets sur certaines fonctions psychomotrices et cognitives ont été significatifs. La recherche suggère en outre que la coenzyme Q10, lorsqu'elle est administrée à des doses relativement élevées, améliore l'apprentissage spatial et la mémoire tout en diminuant les dommages oxydatifs des radicaux libres ^(6,7).

Plusieurs études ont suggéré que la supplémentation en coenzyme Q10 a un effet positif sur l'activité physique du fait de la relation avérée entre les niveaux sanguins de coenzyme Q10 et la consommation maximale d'oxygène. De ce fait, la coenzyme Q10 est essentielle chaque fois que le corps est soumis à un effort physique important ⁽²⁾.

Enfin, la supplémentation en coenzyme Q10 est cruciale pour les personnes sous médication de statines, car ces dernières sont associées à une diminution des taux de coenzyme Q10. Ceci s'explique par le fait que le cholestérol et la coenzyme Q10 sont tous deux synthétisés à partir de la même substance (mévalonate) ^(1,8,9).

Chaque capsule de Co-enzyme Q10 de New Roots Herbal contient une forme d'enzyme fermentée selon les normes strictes de la pharmacopée japonaise.

Références:

- 1) Littarru, Gian Paolo, and Luca Tiano. "Bioenergetic and antioxidant properties of coenzyme Q 10: recent developments." *Molecular biotechnology* 37.1 (2007): 31-37.
- 2) Overvad, Kim, et al. "Coenzyme Q 10 in health and disease." *European Journal of Clinical Nutrition* 53.10 (1999): 764-770.
- 3) Hoppe, U., et al. "Coenzyme Q₁₀, a cutaneous antioxidant and energizer." *Biofactors* 9.2-4 (1999): 371-378.
- 4) Lee, Bor-Jen, et al. "Coenzyme Q10 supplementation reduces oxidative stress and increases antioxidant enzyme activity in patients with coronary artery disease." *Nutrition* 28.3 (2012): 250-255.
- 5) Rundek, Tatjana, et al. "Atorvastatin decreases the coenzyme Q10 level in the blood of patients at risk for cardiovascular disease and stroke." *Archives of neurology* 61.6 (2004): 889-892.
- 6) Mancuso, Michelangelo, et al. "Coenzyme Q10 in neuromuscular and neurodegenerative disorders." *Current drug targets* 11.1 (2010): 111-121.
- 7) Matthews, Russell T., et al. "Coenzyme Q10 administration increases brain mitochondrial concentrations and exerts neuroprotective effects." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 95.15 (1998): 8892-8897.
- 8) Caso, Giuseppe, et al. "Effect of coenzyme q10 on myopathic symptoms in patients treated with statins." *The American journal of cardiology* 99.10 (2007): 1409-1412.
- 9) Marcoff, Leo, and Paul D. Thompson. "The role of coenzyme Q10 in statin-associated myopathy: a systematic review." *Journal of the American College of Cardiology* 49.23 (2007): 2231-2237.