



## INSUFFISANCE CARDIAQUE, INFERTILITÉ, RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

# L'ubiquinol aligne les preuves de son efficacité

L'ubiquinol, forme active non oxydée du coenzyme Q10, joue un rôle physiologique important. De nombreuses études ont ainsi démontré les bénéfices d'une supplémentation en ubiquinol dans l'insuffisance cardiaque, l'infertilité masculine ou encore, le sport de haut niveau.

L'UBIQUINOL stimule la production d'énergie dans les cellules. Antioxydant liposoluble très puissant, elle est la forme active non oxydée du coenzyme Q10. Avec l'âge (ou certaines maladies), les réserves en ubiquinol diminuent. À 40 ans, son taux a diminué en moyenne de 30 %. La carence en coenzyme Q10 se traduit alors par différents symptômes : fatigue, douleurs musculaires, troubles cardiaques...

Certes, le coenzyme Q10 peut être fourni par l'alimentation, mais de façon très faible. Voilà

pourquoi des compléments alimentaires à base de coenzyme Q10 ont été développés, sous deux formes : l'ubiquinone (forme oxydée qui doit être convertie en ubiquinol pour être active) et l'ubiquinol, forme réduite directement active, biodisponible et majoritairement présente dans l'organisme. Le groupe japonais Kaneka est la première compagnie à avoir développé et breveté un procédé unique de fabrication d'ubiquinol bio-identique à celui fabriqué par le corps (retrouvé dans les compléments alimentaires sous le nom de Kaneka QH).

**Des effets bénéfiques.** « Il existe aujourd'hui des domaines où les bénéfices d'une supplémentation en ubiquinol ont bien été démontrés comme l'insuffisance cardiaque ou l'infertilité masculine », explique le Pr Jean-Michel Lecerc (chef du service de nutrition

Institut Pasteur, Lille). L'amélioration de l'état de patients insuffisants cardiaques est corrélée à l'augmentation de la concentration plasmatique en ubiquinol. L'ubiquinol réduit aussi le niveau de LDL cholestérol (particulièrement les fractions les plus athérogènes).

**Dans les myopathies liées aux statines.** Par ailleurs, de récentes études ont montré l'intérêt d'une supplémentation en ubiquinol pour une amélioration significative de la qualité et de la quantité de sperme chez des hommes atteints d'oligoasthénospermie.

L'ubiquinol améliore également les performances sportives, protège les muscles et facilite la récupération après un exercice intense. Ses effets bénéfiques sont liés à ses propriétés antioxydantes ainsi qu'à

diminue le taux de CoQ10. Il a ainsi été montré que l'ubiquinol (supplémentation pendant 6 mois à 60 mg/jour) permettait de diminuer la douleur musculaire (de 53,8 %), la faiblesse musculaire (de 44,5 %) et augmentait le CoQ10 plasmatique de 0,9 mg/L à 2,6 mg/L. Selon une autre étude allemande, environ 80 % des patients souffrant de douleurs musculaires affirment se sentir mieux, après seulement une semaine de supplémentation quotidienne de 100 mg d'ubiquinol.

Enfin, des études sont en cours pour évaluer l'intérêt de l'Ubiquinol dans la prise en charge de la fatigue chronique. Les premiers résultats sont encourageants : les symptômes dépressifs ont été diminués et les capacités de concentration augmentées.

> CHRISTINE FALLET



## Le Quotidien du Pharmacien

(leading French pharmacy magazine)

"There are now areas where the benefits of ubiquinol supplementation have been demonstrated as **heart failure or male infertility**," says Dr. Jean-Michel Lecerc (Head of Nutrition, Institut Pasteur, Lille).

-Improving the status of heart failure patients is **correlated with increased plasma concentration of ubiquinol**.

- We know that **statin therapy** reduces the levels of CoQ10. It has been shown that **ubiquinol** (supplementation for 6 months at 60 mg / day) was used to **decrease muscle pain (53.8 %), muscle weakness (44.5 %)** and increased plasma CoQ10 from 0,9mg/L to 2,6mg/L. Ubiquinol also reduces the level of LDL cholesterol (especially the more atherogenic fractions).

-Moreover, recent studies have shown the benefits of supplementation with ubiquinol to a significant improvement in the quality and quantity of **sperm** in men with oligoasthénospermie.

- *“The Ice Hockey team players have gained strength and recovery with Ubiquinol and this applies to the whole team. But for five athletes more susceptible to pressure and more fragile psychologically, a positive effect on the mind has also been clearly found”.*



## **Mr. René Mème - physical training Coach**

- **2014 Lyons Ice Hockey Champion French league**