

ATELIER INFO-SANTÉ

Apprendre à gérer sa santé permet de mieux comprendre la maladie, de l'éviter ou de guérir. De nouvelles thérapies médicales et de nouveaux diagnostics existent. Nous vous invitons à mieux les connaître en participant à nos ateliers info-santé. Ces réunions nous permettent d'échanger nos expériences et de nous tenir informés des derniers acquis concernant la santé. Dans la mesure du possible, un spécialiste du thème choisi est invité à prendre part à notre soirée.

Notre prochain rendez-vous : lundi 11 décembre à 19H

Les jours s'allongent, la froidure pèse sur notre moral, alors, pour retrouver un tonus performant afin de passer le cap de l'année en étant au top, nous vous proposons une soirée particulièrement dynamisante en compagnie du Dr Philippe **TOURNESAC**, spécialiste des pathologies neuro-fonctionnelles et directeur du centre de Santé Intégrative de Givrans qui sera des nôtres pour animer cette soirée autour du thème suivant :

Comment chasser la fatigue et retrouver toute son énergie avec le Coenzyme Q10

La CoQ10 est un anti oxydant puissant. Il aide à renforcer le système immunitaire et c'est "la clef d'une santé cardio-vasculaire optimale" donc un dopant contre la fatigue chronique. Il agit en protégeant à la fois les mitochondries et les membranes des cellules du dommage oxydatif. Il préserve l'activité antioxydante de la vitamine C et possède bien d'autres fonctions utiles dont nous parlerons ce soir.

C'est l'occasion de faire personnellement connaissance avec **le Dr Philippe Tournesac**, qui donne déjà des consultations et projette de former des thérapeutes qui pourraient nous être utiles dans un proche futur.

Nous comptons sur votre présence chaleureuse et sur votre participation active pour faire bon accueil à notre invité de marque.



Ne ratez pas cette soirée amicale pour venir vous renseigner et afin d'envisager l'année prochaine avec optimisme, rien de tel que de partager notre traditionnelle **soupe de l'amitié**. Venez tous vous réchauffer en dégustant notre bolée d'Escalade **revigorante** aux vertus magiques et pouvoirs curatifs, que nous avons préparé à votre intention. Venez nombreux, amenez vos parents et vos amis.

.Des **snacks** et des **boissons** seront à disposition. N'hésitez pas à étoffer dignement notre buffet en apportant des mets de votre fabrication.

Veillez noter que dès 18h. avant chaque atelier, nous assurons une permanence pour nous permettre de faire plus ample connaissance avec les nouveaux venus à l'Association.

L'adresse de notre rendez-vous : 1, rue du Vieux Billard (angle av. du Mail, l'arcade à côté de chez Pouly) Bus 1 - 2 - 19 et tram 15 - arrêt place du Cirque - Parking sous la Plaine.

Plus de détails en bas du feuillet

Le Coenzyme Q10, un allié contre la fatigue.

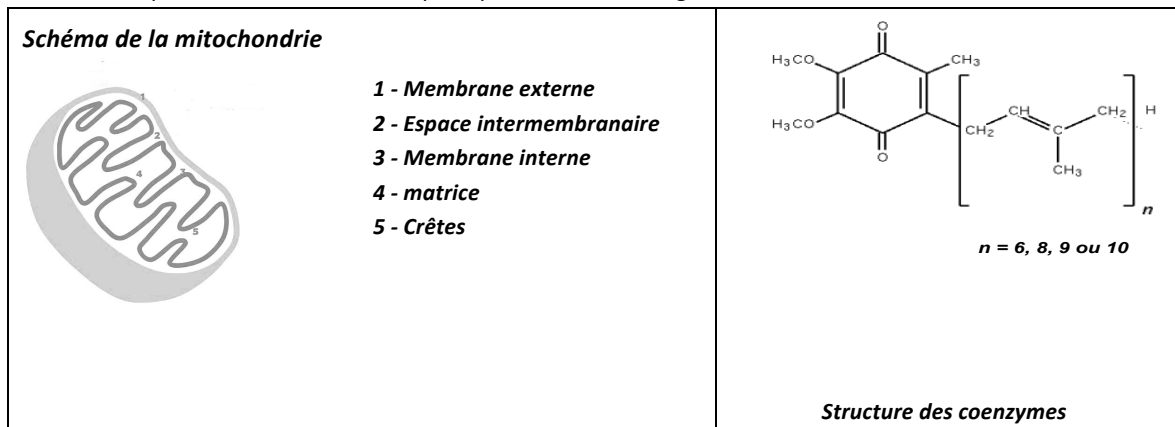
La fatigue est perçue comme un manque d'énergie. Le Coenzyme Q10 intervient dans la formation de notre carburant cellulaire l'ATP.

L'être humain a besoin d'énergie pour bien fonctionner. Notre organisme utilise l'énergie pour marcher, courir, parler, etc. Le **cœur** a besoin d'énergie pour pomper le sang, les **reins** pour filtrer les déchets, le **cerveau** pour conduire les impulsions électriques, les **poumons** pour assurer les échanges gazeux. Quant aux cellules, elles l'utilisent pour synthétiser de nouvelles protéines, des neurotransmetteurs, réparer les lésions de l'ADN, etc. Dans tous les cas, la source d'énergie pour ces réactions chimiques est identique : c'est l'ATP (Adénosine TriPhosphate).

Le **Coenzyme Q10** est un puissant antioxydant qui intervient dans de nombreux processus métaboliques et celui de la formation de l'ATP. Presque toutes les cellules de l'organisme en contiennent. Le Coenzyme Q10 est particulièrement concentré dans les **mitochondries**, organites spécifiques intracellulaires dédiés à la production d'énergie.

UN PEU D'HISTOIRE - Le Coenzyme Q10 (CoQ10) a été découvert en 1955. La molécule est appelée **ubiquinone** en référence à son omniprésence dans l'organisme. L'essentialité du CoQ10 a été mise en évidence chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque congestive qui en présentent de faibles taux, comme les malades atteints de divers cancers (sein, poumon, prostate, pancréas, côlon, rein, etc.). Au cours des années 1980, on a pu observer une augmentation de l'intérêt clinique sur le CoQ10 ce qui a permis d'élargir la connaissance de la molécule, principalement dans le domaine cardiovasculaire.

POURQUOI Q10 ? Le coenzyme Q est un dérivé benzoquinonique. Plus l'organisme est évolué, plus la molécule s'allonge et se complexifie pour lui permettre de s'insérer au niveau de la membrane interne des mitochondries, permettant le transport des électrons de la chaîne respiratoire mitochondriale pour produire de l'énergie.



RÔLE ÉNERGÉTIQUE - Tous les processus physiologiques qui exigent une dépense énergétique ont besoin de CoQ10, présent au sein des membranes des mitochondries qui produisent 95% de l'énergie cellulaire.

On retrouve le CoQ10 dans l'ensemble de l'organisme, avec des concentrations particulièrement importantes dans le **cœur, dans les muqueuses des gencives et de l'estomac, dans les tissus à fonction immunitaire, dans le foie, le cerveau, les reins et la prostate**. Les apports alimentaires en CoQ10 représentent une faible proportion comparativement à celle synthétisée par l'organisme. Comme pour les vitamines et les minéraux, la concentration en CoQ10 dans les aliments varie en fonction du mode de culture, de la durée de stockage, etc. L'huile de soja, la sardine, le maquereau, les viandes et volailles, les légumineuses contiennent des concentrations importantes de CoQ10. Une alimentation équilibrée apporte entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

LES CAUSES DE DÉFICIENCE - Les carences en CoQ10 ont pour origine soit une carence d'apport, soit une limitation de la biosynthèse, soit une utilisation excessive, ou le plus souvent une combinaison de ces trois facteurs.

Ainsi, **avec l'âge, la maladie ou certains traitements médicaux**, l'organisme a de plus en plus de difficultés à synthétiser le CoQ10. Les teneurs en CoQ10 peuvent chuter de 75% au niveau de l'épiderme, de 58% au niveau cardiaque et de 83% au niveau du pancréas, de 30 à 80 ans. Cette chute des taux est accélérée par la prise de nombreux médicaments tels que les statines, les antidépresseurs, la cortisone, les β -bloquants. Le stress, le surmenage, la grossesse, le diabète, l'infarctus, la myopathie cardiaque, l'obésité, les maladies parodontales, la maladie rénale, l'hyperthyroïdie et l'entraînement intensif du sportif, s'accompagnent également d'une chute des taux de CoQ10.

EFFET D'UN APPORT EN COQ10 - Il est évident qu'un déclin de production en CoQ10 peut bouleverser la production d'énergie de l'organisme. Diverses études cliniques ont étudié l'effet positif d'une supplémentation en CoQ10 sur l'apparition des symptômes de fatigue chronique et après un exercice physique. Après trois mois de supplémentation avec 100 mg/j de CoQ10, l'état de santé des patients a été amélioré par rapport au groupe placebo.

Le CoQ10 est donc nécessaire à l'équilibre de l'organisme. Apporté en compléments alimentaires, il lutte efficacement contre les carences et participe au maintien en bonne santé des patients.

Les posologies retenues vont de 100 mg à 300 mg/j en fonction de la pathologie et de son intensité. L'association à la **vitamine E** semble particulièrement intéressante. **Le magnésium** ne sera pas oublié car si le coenzyme Q10 participe à la production d'ATP **celui-ci n'est rien en l'absence de magnésium**. Encore une fois les compléments nutritionnels ne peuvent être isolés les uns des autres.