

# Tout savoir sur le COENZYME Q10

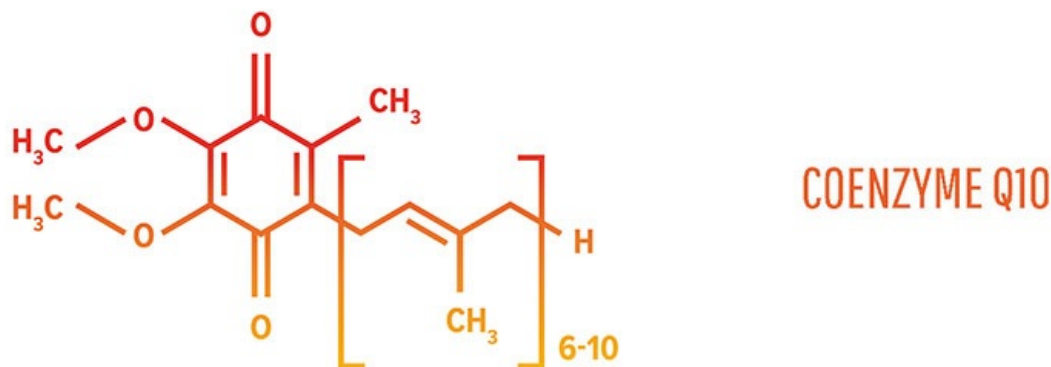
Publié le 11/05/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**Le coenzyme Q10 appelé plus couramment co-Q10 est une substance naturellement présente dans l'organisme, similaire à une vitamine. C'est un puissant antioxydant qui est aussi nécessaire à la production d'énergie par le corps humain.**

**Il agit contre le vieillissement et l'oxydation de notre organisme, il entre en jeu dans la production cellulaire d'énergie... Le coenzyme Q10 est absolument essentiel au bon fonctionnement de notre corps. On fait le point sur cette molécule naturelle aux vertus largement reconnues par la science.**

## Quel est le rôle du coenzyme Q10 ?

Naturellement présente dans le corps, le coenzyme Q10 (CoQ10 ou Q10) est une substance liposoluble, c'est-à-dire qui se dissout dans les graisses, similaire à une vitamine. Sa structure chimique est d'ailleurs proche de celle de la vitamine K, une vitamine importante pour [la santé de notre cœur](#).

Le co-Q10 est aussi un puissant antioxydant. C'est-à-dire qu'il permet de lutter contre l'excès de radicaux libres (stress oxydatif), à l'origine du vieillissement prématuré.

Son autre mission : activer la production d'énergie sur le plan cellulaire. Il est essentiellement présent au niveau des mitochondries, des « minis centrales électriques » situées à l'intérieur de chacune de nos cellules. Le co-Q10 est nécessaire, tant à la production d'énergie, qu'au contrôle du stress oxydatif. En effet, la production d'énergie dans les mitochondries utilise les propriétés oxydatives de l'oxygène que nous respirons et induit un stress oxydatif nécessaire, mais qui peut également s'avérer délétère.

Le co-Q10 est synthétisé par l'organisme à partir de divers nutriments : des acides aminés, des vitamines du groupe B, la vitamine C, des oligo-éléments et des minéraux.

Tous les organes qui ont besoin d'énergie ont besoin du coenzyme Q10. C'est notamment le cas du cœur, des poumons ou encore du foie qui en sont les premiers consommateurs. Le co-Q10 est également indispensable aux muscles. Il est toutefois présent dans tout l'organisme (muqueuses de l'estomac, reins, prostate), ce qui explique son autre nom : « ubiquinone » ou « ubidecarenone », signifiant étymologiquement « omniprésence ».

## Les bienfaits du coenzyme Q10 : dans quel cas ?

Le co-Q10 est l'une des substances naturelles les plus étudiées. Au cours des dix dernières années, des centaines d'études cliniques ont été menées, attestant de ses nombreux bienfaits sur la santé.

### • En cas d'activité physique intense

Lors de l'activité physique, les besoins énergétiques augmentent. Les besoins en co-Q10 augmentent alors également puisque rappelons-le : il est présent en grande quantité dans les tissus et organes énergivores, à savoir le cœur et les muscles.

Si l'entraînement est régulier et progressif, l'organisme s'adapte bien. Néanmoins, en cas d'entraînement très intensif ou de compétitions, les besoins deviennent encore plus importants. La fatigue physique intense peut être l'un des signes de l'augmentation des besoins en co-Q10.

- **En cas de fatigue ou de surmenage**

Le co-Q10 agit tel une vitamine dans l'organisme. Il active la production d'énergie. Cette molécule naturelle renforce les cellules et contribue à augmenter la vitalité.

- **Avec l'âge en général**

Notre organisme fabrique naturellement le co-Q10 dont il a besoin. Néanmoins, sa production endogène diminue avec le temps, provoquant donc une augmentation du stress oxydatif. Une complémentation peut donc être intéressante dès l'âge de 50 ans.

En tant que puissant antioxydant, le coenzyme Q10 est aussi un actif cosmétique très prisé. Il entre dans la composition de nombreuses crèmes anti-âge car il permet de lutter contre les effets du vieillissement cutané, à savoir les rides, les taches pigmentaires et la perte de fermeté.

## **Comment faire le plein de coenzyme Q10 naturellement ?**

Heureusement, les apports en co-Q10 peuvent aussi être exogènes, c'est à dire provenir d'une source extérieure à l'organisme. Il est possible de retrouver cette molécule naturelle dans certains aliments et compléments alimentaires.

### **L'alimentation**

Le co-Q10 est surtout présent dans la viande et le poisson. On le retrouve dans la viande de bœuf, de poulet... Des poissons gras comme les sardines, le saumon, le thon ou le hareng sont ceux qui contiennent le plus de co-Q10 assimilable. Outre les sources alimentaires d'origine animale, il y en a aussi dans les cacahuètes, le sésame, les pistaches et dans certaines huiles végétales comme l'huile de colza et de soja.

### **Les compléments alimentaires**

Le Laboratoire Lescuyer a développé [le complément alimentaire Co-Q10](#) avec un dosage précis de 30 mg de coenzyme Q10 par gélule. Il est sous forme ubiquinone, forme naturellement présente dans l'alimentation. Il est présenté sous forme huileuse afin d'être parfaitement assimilable par l'organisme. Sa formulation a été associée à de la vitamine E pour agir encore plus efficacement contre le stress oxydatif.

Une solution naturelle idéale pour toutes les personnes ayant des besoins accrus en coenzyme 10 : les personnes fatiguées ou surmenées, les sportifs ou les seniors par exemple.



Co-Q10  
91% of 100  
[\(438\)](#)

Antioxydant reconnu pour aider à limiter les effets du temps

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à  
Message

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Antioxydants ,

### L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses bienfaits ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

### Les superfruits, un concentré d'antioxydants

05/09/2020

3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Antioxydants ,

## **Les antioxydants, de véritables atouts santé**

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)