

Chiropratique | Massothérapie | Kinésiologie | Naturopathie

70, chemin St-François-Xavier, Candiac, Qc J5R 4Z5  
**450 632-5777**

## COMMENT SE PROTÉGER DES EFFETS SECONDAIRES

La majorité des médicaments destinés à contrôler le cholestérol cause des effets secondaires qui peuvent vous nuire à court ou long terme et il existe des solutions pour vous protéger. Présentement, ce sont des médicaments controversés, mais très prescrits.

Fibrates: Bezalip, Modalim, Atromid-S, TriCor, Lopid, Apo-Gemfibrozil, Emfib, Gen-Fibro, Gemfibrozil

Statines: Lipitor, Lescol, Mevacor, Pravachol, Crestor, Zocor, Apo-lovastatin

Les effets secondaires potentiels sont les suivants :

- Douleurs ou raideurs musculaires et/ou articulaires
- Faiblesse musculaire
- Rhabdomyolyse (destruction grave des tissus musculaires)
- Maux de tête
- Démangeaisons
- Nausées, brûlements d'estomac
- Constipation, diarrhée, gaz
- Infections urinaires
- Variations de l'humeur, irritabilité et dépression
- Diminution des facultés intellectuelles
- Troubles hépatiques

L'effet le plus commun est une réduction de la Co-Enzyme Q10 dans l'organisme. Cette molécule est un antioxydant important dans notre corps. Elle contribue aux fonctions du foie et à la protection du cœur, en plus de participer à la santé musculaire. Lorsqu'elle est en carence dans votre corps, elle peut provoquer des problèmes musculaires, un manque d'énergie, un risque accru de maladies cardio-vasculaires et un vieillissement prématuré.

Il est donc recommandé de prendre un supplément de CoQ10 lorsqu'on prend des médicaments pour réduire le cholestérol. Les recherches démontrent que son ajout au médicament réduit plus le risque de maladies cardiaques que la médication seule. La diète moyenne fournit seulement 5 mg par jour de CoQ10. Pour arriver à compenser pour les statines ou fibrates, il en faut entre 100 et 300 mg par jour.

Pour être bien absorbé, il est recommandé de prendre la CoQ10 avec des gras et une source de vitamine E (beurre, huile, œuf, viande, noix, graines...).

La CoQ10 est sécuritaire et non-toxique, même à des doses élevées. Il est cependant contre-indiqué de la prendre avec de la Warfarin (Coumadin, Marevan, Warfilone). Elle peut causer des effets secondaires, mais c'est très rare. Vous n'aurez qu'à m'en parler si c'est le cas.

**Conclusion : Ne prenez pas vos médicaments contre le cholestérol sans Co-Enzyme Q10!**

(Références : Cass, Hyla, MD, *Supplement your prescription* ; Gaby, Alan R., MD, *A-Z guide to drug-herb-vitamin interactions*)

## LIPITOR ET COMPAGNIE

