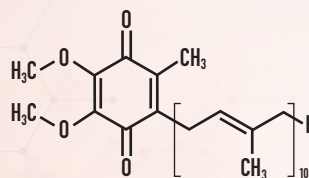




COENZYME Q10



Zoom sur la formule



30 gélules - 1 mois

Ubiquinone

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR

Coenzyme Q10 120 mg

ACL 6011067
EAN 3760162130843



GÉLULE VÉGÉTALE

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 18 ans

- Déconseillé chez les personnes sous antivitamine-K.
- En cas de prise simultanée de médicaments, demander conseil à un professionnel de santé.

POSOLOGIE

Prendre 1 gélule par jour avec un verre d'eau, de préférence au milieu d'un repas.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

La micronutrition au sens large

"Tout corps apporté par un aliment ou une boisson, pouvant être absorbé par la muqueuse intestinale, passer dans la circulation sanguine et être utilisé par l'organisme pour satisfaire ses besoins nutritionnels et énergétiques, participe à la micronutrition."*

DAYANG considère ainsi que l'élargissement de la micronutrition classique, des minéraux, vitamines et oligoéléments, aux acides gras polyinsaturés (AGPI), acides aminés (essentiels ou non essentiels), polyphénols, flavonoïdes, caroténoïdes, pré et probiotiques, est maintenant admis.

La micronutrition, discipline médicale née dans les années 1990, établit le **lien entre santé, prévention et alimentation**. Cette discipline cherche à adapter les besoins en micronutriments de l'individu à travers une alimentation diversifiée, associée éventuellement à une complémentation individualisée en vue d'optimiser le capital santé de chacun.

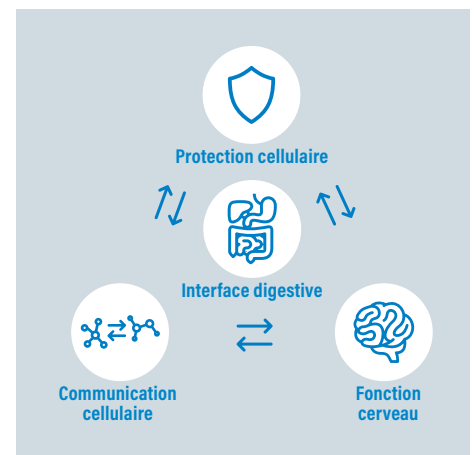
On distingue habituellement **4 axes** dans cette réponse, intimement imbriqués :

- **l'état et la cohésion de l'intestin**,
- **l'état et la structure membranaire participant à la communication**,
- **les réactions et réponses cérébrales via les neurotransmetteurs**,
- **la protection cellulaire par les antioxydants externes et l'activation des systèmes cellulaires**.

La coenzyme Q10

La coenzyme Q10 existe sous **deux formes** : l'**ubiquinol**, sa forme réduite et l'**ubiquinone**, sa forme oxydée. Cette molécule est ubiquitaire, c'est-à-dire qu'elle est présente dans toutes les cellules de l'organisme humain, et notamment au niveau du cœur.

La coenzyme Q10 a un rôle fondamental dans la **génération de l'énergie cellulaire** par la chaîne respiratoire mitochondriale⁽¹⁾. C'est également un **antioxydant** important qui **protège l'organisme du stress oxydatif** lié à la production de radicaux libres⁽¹⁾.



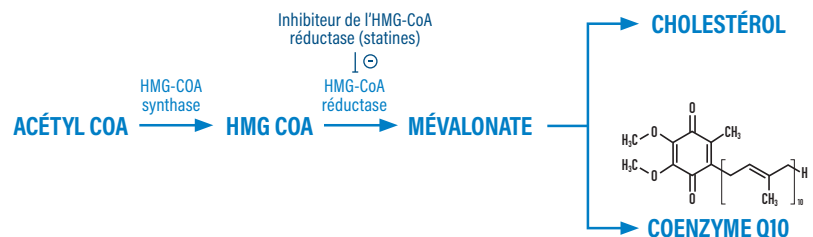
Comprendre la formule DAYANG

COENZYME Q10 - UBIQUINONE

L'ubiquinone est une des formes de la coenzyme Q10. La coenzyme Q10 est **synthétisée par notre organisme** à partir, entre autres, d'un **acide aminé : la tyrosine**, avec de nombreux cofacteur que sont les vitamines B2, B3, B5, B6, B9, B12 et C.

Certains facteurs peuvent diminuer sa concentration tels que l'âge, la prise de médicaments, l'alcool et le tabac. Il peut alors être intéressant de se complémenter.

Obtenue de manière naturelle à partir de fermentation de maïs, la Coenzyme Q10 DAYANG convient aux **végétaliens** et est garantie **sans gluten**.



LE + DAYANG

DAYANG a choisi de faire une formule avec uniquement de la **COENZYME Q10**. La réglementation ne permet pas d'alléguer sur cet ingrédient.

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- La coenzyme Q10 est très mal absorbée par l'intestin (moins de 40% de la dose ingérée), il est conseillé de la prendre en même temps qu'un repas riche en graisse pour faciliter son absorption.
- Conseiller chez les personnes âgées en cas de fatigue chronique ou de troubles de l'humeur.
- À associer aux statines ou à la levure de riz rouge, car elles diminuent sa biosynthèse⁽²⁾.
- Conseiller en association avec la vitamine E.

POINT INFO

On retrouve la coenzyme Q10 dans de nombreux **ALIMENTS**. Les principales sources sont les suivantes :

- Poissons (sardines)
- Viandes
- Oléagineux
- Légumineuses
- Huiles végétales (soja)

*Henri Dupin, Claude Michaud et Groupe de recherche en éducation nutritionnelle. Aliments, alimentation et santé : questions/réponses. 1 vol. Londres, France, 2000. (1) Littarru GP, Tiano L. Bioenergetic and antioxidant properties of coenzyme Q10: recent developments. Mol Biotechnol. 2007 Sep;37(1):31-7. doi:10.1007/s12033-007-0052-y. PMID: 17914161. (2) Vandenberg BF, Robinson J. Management of the patient with statin intolerance. Curr Atheroscler Rep. 2010 Jan;12(1):48-57. doi:10.1007/s11883-009-0077-8. PMID: 20425271.