



Coq10, Vitamine E et ovaires polykystiques et glycémie.

Etude

Izadi A et al., Hormonal and metabolic effects of coenzyme Q10 and/or vitamin E in patients with polycystic ovary syndrome. J Clin Endocrinol Metab, February 2019, 104(2) : 319-327.

Résumé

Chez des femmes présentant un syndrome des ovaires polykystiques (5 à 10 % des femmes), une supplémentation en CoQ10 et en vitamine E montre des effets bénéfiques sur différents paramètres liés à la maladie.

Le syndrome des ovaires polykystiques se manifeste par un ensemble de signes provoqués par un déséquilibre hormonal. Il est caractérisé par une augmentation anormale de la production d'androgènes, les hormones mâles, par les ovaires. Le diagnostic est confirmé lorsque deux des critères suivants sont présents :

- acné, hirsutisme (développement excessif, chez une femme, du système pileux).
- concentration sanguine trop élevée de testostérone et d'androstènedione.
- dysovulation ou une anovulation : cycles menstruels irréguliers, plutôt longs ou une absence totale d'ovulation.
- aspect multifolliculaire des ovaires observé à l'échographie : ovaires légèrement plus gros que la normale avec plus de 19 petits follicules dont la croissance s'arrête vers 8 mm.

Dans la plupart des cas, ces symptômes apparaissent à la puberté et peuvent également survenir plus tard à la suite d'une prise de poids.

Des problèmes métaboliques sont également associés à ce syndrome. Une insulino-résistance, une concentration élevée d'insuline, une dyslipidémie ainsi qu'un surpoids ou une obésité peuvent ainsi être présents.

Des modifications du style de vie sont considérées comme la pierre angulaire de la gestion du syndrome des ovaires polykystiques. Ainsi, des interventions dans le style de vie peuvent avoir pour résultats une perte de poids et une amélioration de l'hyperandrogénisme, bénéfiques à la qualité de ces femmes.

La CoQ10 est synthétisée par l'organisme et également apportée, mais dans une moindre mesure, par l'alimentation. Elle est indispensable, maillon incontournable de la production d'énergie dont l'organisme a besoin à tous les échelons. La CoQ10, puissant antioxydant, présente des propriétés anti-inflammatoires. Des données montrent des effets protecteurs sur les ovaires contre les dommages oxydants. Par ailleurs, quelques études rapportent qu'une supplémentation en CoQ10 améliore des paramètres endocriniens et métaboliques de femmes souffrant du syndrome des ovaires polykystiques.

La vitamine E possède également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et montre des effets bénéfiques sur le profil lipidique, le contrôle de la glycémie et la gestion du poids.

Une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo a été définie pour évaluer les effets de la CoQ10 et/ou de la vitamine E sur les paramètres d'équilibre de la glycémie et sur les hormones de la reproduction chez des femmes présentant un syndrome des ovaires polykystiques.

Quatre-vingt-six femmes, enrôlées dans cette étude et réparties de façon aléatoire en quatre groupes, ont reçu quotidiennement pendant 8 semaines 200 mg de CoQ10 + 400 UI de vitamine E, 200 mg de CoQ10 + un placebo, 400 UI de vitamine E + placebo ou deux placebos.

Les résultats indiquent que la prise pendant 8 semaines de CoQ10, avec ou sans vitamine E a entraîné une réduction significative de la glycémie à jeun et des concentrations sériques de HOMA-IR, l'index d'insulino-résistance. Elle a également provoqué une baisse des concentrations de testostérone totale et amélioré les niveaux de la SHBG (sex hormone-binding protein). Cependant, les modifications des paramètres de l'homéostasie du glucose sanguin, après la supplémentation avec la seule vitamine E, n'étaient pas significatives. Il en est de même de celles de la SHBG.

Des études de plus longue durée devront venir confirmer ces résultats.