

Coenzyme Q10 (Ubiquinone)

Qu'est-ce que la Coenzyme Q10 ?

La coenzyme Q10, appelée aussi ubiquinone, est une coenzyme sécrétée de façon endogène essentielle au fonctionnement de la chaîne respiratoire des mitochondries.

Elle possède des propriétés antioxydantes puissantes. En infertilité masculine, elle est utilisée de façon expérimentale pour améliorer la motilité des spermatozoïdes (sans toutefois modifier la morphologie ni la concentration spermatique).

Mode d'utilisation et conseils d'utilisation

La coenzyme Q10 est un produit de santé naturel.

La posologie usuelle est de 200 à 300 mg par jour à prendre par la bouche en doses divisées (2 à 3 fois par jour), de préférence en mangeant. Votre infirmière vous précisera quand le débuter et quand le cesser.

Ce produit n'est pas disponible dans toutes les pharmacies, vérifiez auprès de votre pharmacien communautaire s'il peut s'en procurer. Sinon votre infirmière vous indiquera les pharmacies spécialisées détenant ce produit.

Dose oubliée ou surdosage : Contactez votre professionnel de santé du CPA

En cas d'oubli d'une dose, il faut prendre la coenzyme Q10 dès qu'on constate l'oubli. Cependant, s'il est presque temps de prendre la dose suivante, il faut sauter la dose omise. Ne prenez jamais 2 doses de coenzyme Q10 à la fois.

Effets secondaires et conseils

La coenzyme Q10 est généralement bien tolérée.

Les effets secondaires les plus fréquents sont les suivants : troubles digestifs (diminution de l'appétit, nausées, reflux gastro-œsophagien, ballonnements, diarrhée) et insomnie. Des effets plus rares, tels que de l'hypoglycémie et de l'hypotension ont été rapportés. Il n'est donc pas recommandé si vous souffrez de diabète ou que votre pression artérielle n'est pas bien contrôlée. Parlez-en à votre professionnel de la santé si des effets indésirables vous incommode.

Interactions médicamenteuses

Des interactions sont possibles entre la coenzyme Q10 et certains médicaments mais également des produits de santé naturels. Demandez conseils à votre pharmacien avant de débuter tout autre médicament, y compris les médicaments en vente libre, les vitamines et les produits de santé naturels.

Parmi les interactions possibles avec les médicaments, citons les antihypertenseurs, les hypoglycémifiants ainsi que certains anticoagulants tels que la warfarine (Coumadin®).

Conservation

Conserver ce médicament à température ambiante (maximum 25°C), à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'humidité, dans son conditionnement d'origine fermé hermétiquement.

Gardez les médicaments hors de la portée des enfants.