

On m'a dit que **la levure rouge de riz** était responsable de graves effets indésirables !

Une information scientifique validée permet de rassurer cette patiente et de l'encourager à observer son traitement.

▣ Quelles sont les particularités de la levure rouge de riz ?

Les suppléments de levure rouge de riz qui ont fait l'objet d'essais cliniques probants agissent comme des inhibiteurs de la HMG-CoA réductase. Cette activité inhibitrice de la HMG-CoA réductase de la levure de riz rouge provient d'une famille de neuf substances que contient la levure, les monacolines. Plus particulièrement, la monacoline K a une structure chimique similaire à celle de la lovastatine, un médicament puissant inhibiteur de la HMG-CoA réductase utilisé dans le traitement de niveaux non physiologiques de cholestérol.

▣ Quelles sont ses propriétés ?

La levure rouge de riz est une alternative naturelle aux statines. Elle a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont démontré une réduction du taux de LDL cholestérol de 22 à 31%.

Le saviez-vous ?

L'étude la plus connue sur la levure rouge de riz a été menée durant 4,5 ans sur 5000 patients ayant eu un accident cardiovasculaire. Celle-ci a démontré une diminution de 45% d'évènements cardiovasculaires.



La tolérance de cette molécule est supérieure à celle des statines.

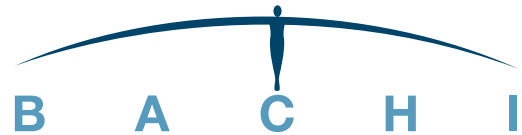
Selon les recommandations européennes ESC/EAS, les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge peuvent être pris en considération chez les patients présentant un taux élevé de cholestérol pour lesquels un traitement par statine n'entre pas en ligne de compte en fonction de leur risque cardiovasculaire. Sa prise doit être associée aux règles hygiéno-diététiques : pratique régulière d'une activité physique, alimentation de type méditerranéen (riche en oméga-3, en fruits et légumes...).

▣ Quels sont les apports recommandés ?

En 2011, l'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments) a validé l'allégation « contribue au maintien d'une cholestérolémie normale » pour les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge apportant 10 mg de monacoline K par jour.

▣ Quelles précautions doit-on prendre ?

Les effets indésirables sont minimes : vertiges, troubles digestifs mineurs, myalgies modérées et transitoires. Toutefois sont rapportés dans la littérature quelques cas de troubles musculaires (ayant régressés spontanément à l'arrêt du produit) et des cas isolés de rhabdomyolyse et d'hépatite médicamenteuse.



L'étude Bachi

Basé sur les données IMS (juillet 2016 à juin 2017 inclus), le marché belge pour les médicaments régulant le cholestérol et les triglycérides est un énorme marché de plus de 15 millions de traitements mensuels avec des statines. Le marché OTC, avec des monacolines, représente 1,4 millions de mois d'utilisation et est principalement utilisé dans la prévention et dans la réduction de taux de cholestérol faible à modéré.

Pour 1/3 des patients, la levure rouge de riz leur a été prescrite par le médecin. Le nombre d'effets indésirables rapportés sur cette même période est en nombre très faible (5 au total) et de nature peu grave : vertiges (2), douleur musculaire (2) et faiblesse musculaire (1). Tous ces effets indésirables n'ont pas eu de conséquences sur la santé du patient.

Si l'on prend en compte une consommation moyenne de 6 mois de monacoline par patient, on peut estimer à 250.000 le nombre de consommateurs utilisant ces produits OTC. Sur la base de cette hypothèse, le niveau des effets indésirables rapportés (même s'il n'y a pas de preuve claire de causalité) est de 0,002%.

En conclusion, estime Marc Gryseels, Administrateur de Bachi, l'interprétation des résultats de cette étude démontre une nouvelle fois la sécurité des monacolines à un dosage de 10 mg et le rôle très important de l'équipe officinale afin de rassurer sur les effets indésirables de ce type de complément nutritionnel.

Virginie Villers