

Riz rouge fermenté (Red Yeast Rice),

Un hypolipidémiant naturel et sûr

Presque chaque jour, on nous rappelle que notre taux de cholestérol ne peut pas être trop élevé. Si des changements de mode de vie et d'alimentation ne procurent pas les résultats escomptés, le complément alimentaire de riz rouge fermenté ou riz à levure rouge (Red yeast rice) peut généralement être utilisé pour aider de manière sûre et naturelle.

Attendez avec les médicaments

À moins qu'il ne s'agisse de cas héréditaires de taux de cholestérol élevés, le taux de cholestérol peut généralement être maîtrisé par un mode de vie adapté, une activité physique suffisante, une alimentation saine et la consommation de riz rouge fermenté. Malheureusement, les médicaments hypolipidémiants (en particulier les statines) sont souvent utilisés trop rapidement dans la pratique. Et ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires.

Un aliment traditionnel

Depuis des siècles, le « Red Yeast Rice » ou riz rouge fermenté est utilisé dans la cuisine traditionnelle chinoise. Cet arôme et ce colorant naturel sont obtenus par la fermentation du riz cuit à la vapeur avec la levure bénéfique *Monascus purpureus*, qui produit des grains rouges. Un certain type de ce riz rouge fermenté a été utilisé dans la médecine chinoise pendant des siècles pour favoriser la circulation et pour soutenir le cœur, jusqu'à ce que l'on découvre qu'il avait également un effet bénéfique sur le taux de cholestérol.

Réduit le cholestérol en toute sécurité

Contrairement aux médicaments, le riz rouge fermenté doit son effet réducteur sur le cholestérol non pas à une substance synthétique isolée, mais à une synergie de composants naturels, en premier lieu la monacoline K. L'effet

hypocholestérolémiant du riz rouge fermenté a été clairement prouvé par des études cliniques bien menées. Après 8 à 12 semaines, on a observé une réduction moyenne du taux de cholestérol total de 16 à 20% et du taux de cholestérol LDL de 22 à 26%. Contrairement à ce que certaines sources (jalouses) osent prétendre, l'utilisation de riz rouge fermenté d'une qualité correcte est en effet sans danger ! En 2019, une méta-analyse de pas moins de 53 études contrôlées a montré que le riz rouge fermenté – contrairement aux statines hypocholestérolémiantes qui le font parfois – n'entraîne pas de douleurs musculaires et articulaires, ni de perturbation des enzymes hépatiques ou de la fonction rénale. Toutefois, il est conseillé aux personnes souffrant d'une maladie du foie ou des reins, de ne l'utiliser que sur ordonnance. Et il n'est pas destiné aux femmes enceintes et aux enfants.

Avec la coenzyme Q10

Il existe de nombreuses préparations à base de red yeast rice. Comment en tirer le meilleur parti?

- Optez pour du riz rouge fermenté de qualité biologique, obtenu par un processus de fermentation traditionnel et qui ne fournit pas de monacolines isolées
- La teneur de la substance active monacoline K doit certainement être indiquée : avec un taux de cholestérol légèrement élevé, 2,4 à 4,8 mg de monacoline K par jour suffisent, avec un taux de cholestérol plus élevé, prenez une dose quotidienne de 5 à 10mg de monacoline K.
- Les substances potentiellement toxiques que sont la citrinine et l'aflatoxine (qui peuvent être produites par des techniques de fermentation inappropriées) doivent être inférieures à la limite de détection
- Enfin, l'ajout de la substance vitaminique coenzyme Q10, en particulier, a une valeur ajoutée absolue : à la fois pour une application absolument sûre sans douleur musculaire, pour mieux contrôler les niveaux de cholestérol, pour contrer le processus global d'athérosclérose ou d'artériosclérose, et pour ralentir l'apparition de l'hypertension.