

Le potentiel exceptionnel de la quercétine

L'effet bénéfique de nombreuses plantes est déterminé par les flavonoïdes qu'elles contiennent. Il s'agit d'une classe de plus de 6000 pigments qui peuvent promouvoir la santé dans divers domaines. La « reine des flavonoïdes » est la quercétine, une substance qui contribue aux propriétés bénéfiques des baies de sureau, des canneberges, du chou frisé, du thé vert, des oignons rouges et des pommes. Pris à plus forte dose comme complément alimentaire et dérivé de l'arbre à miel (*Sophora japonica*), la quercétine peut donc être très utile dans plusieurs domaines.

Trois propriétés essentielles

La raison pour laquelle le flavonol quercétine nous réserve tant de bienfaits est due à trois mécanismes importants:

- **Immunomodulateur:** c'est-à-dire qu'elle renforce l'immunité en cas de faible résistance (action surtout antivirale), mais inhibe aussi une réaction excessive et inutile du système immunitaire, comme dans le cas des allergies (action anti-allergique).
- **Antioxydant:** comme la quercétine inhibe fortement les radicaux libres, elle peut protéger les cellules et les organes contre les dommages et le corps contre les symptômes du vieillissement prématuré
- **anti-inflammatoire:** la quercétine inhibe de diverses façons fortement l'inflammation chronique, qui est à l'origine de la plupart des maladies dégénératives. Elle inhibe principalement les enzymes cyclooxygénase (COX) et lipoxygénase (LOX), qui réduisent la production de prostaglandines et de leucotriènes favorisant l'inflammation

Pour quelles indications la quercétine peut être utilisée?

- **Infections virales, légères à graves:** la quercétine a un effet antiviral prononcé, qu'elle doit principalement au ralentissement de la pénétration des virus dans les cellules (endocytose) et à l'augmentation de la réponse immunitaire des cellules infectées. Elle est donc très utile dans le traitement du rhume comme causé par les rhinovirus, de la grippe par les virus influenza aux infections virales très graves. Car l'efficacité de la quercétine a également été

démontrée contre les entérovirus, le virus MERS-CoV et autres coronavirus, le virus de la dengue, le virus de l'hépatite C, un virus d'encéphalite et (à titre préventif) contre le virus Ebola. Pensez certainement à une combinaison avec le zinc, qui inhibe la multiplication des virus dans les cellules infectées.

- **Allergies** telles que le **rhume des foins, l'asthme, les allergies cutanées (urticairre, allergie au soleil) et les intolérances alimentaires** : la quercétine peut réduire considérablement la gêne provoquée par les allergies. Elle le doit en premier lieu à l'effet anti-inflammatoire mentionné ci-dessus. La quercétine inhibe également la sécrétion par les mastocytes de la substance histamine, qui est responsable de nombreuses réactions allergiques telles que le gonflement des muqueuses, la sécrétion anormale de mucus, les rougeurs et les démangeaisons. De plus, la quercétine inhibe l'accumulation d'IgE et l'activité des éosinophiles, deux facteurs qui contribuent aux symptômes allergiques. Pour les symptômes saisonniers, il est recommandé de commencer à prendre la quercétine environ 5 semaines avant la période d'allergie prévue. Des études ont démontré que la quercétine améliore le confort respiratoire, soulage les symptômes d'asthme, réduit le besoin de gouttes nasales et d'inhalateurs, empêche la diminution du volume respiratoire due à l'asthme et inhibe les symptômes allergiques de la peau.
- **De meilleures performances (aussi chez les athlètes!)**: l'exercice intensif produit beaucoup de radicaux libres, qui compromettent entre autres la production d'énergie mitochondriale. Heureusement, la quercétine peut inhiber la pression excessive exercée par les radicaux libres. Si l'on ajoute à cela le fait que la quercétine dilate également les vaisseaux sanguins et améliore ainsi l'approvisionnement en oxygène et en nutriments, on comprend que la quercétine raccourcisse les temps de natation, de cyclisme et de course à pied chez les triathlètes, par exemple. La quercétine améliore notamment l'endurance et le VO₂-max. De plus, après un entraînement intensif ou une compétition, il y a beaucoup moins de risques de douleur, de raideur et d'autres désagréments, ce qui peut être lu par un CRP (marqueur de l'inflammation) plus bas. Le risque d'infection par le sport intensif diminue également.
- **Maladies cardiovasculaires, troubles circulatoires et hypertension**: comme les maladies cardiovasculaires sont principalement causées par une inflammation chronique de bas grade, la quercétine est déjà utile en raison de son effet anti-inflammatoire. Mais il y a plus encore

pourquoi la quercétine inhibe l'athérosclérose: elle inhibe l'oxydation du cholestérol LDL jusqu'à l'oxycholestérol adhérant à la paroi vasculaire, elle inhibe l'adhésion des plaquettes aux parois vasculaires et protège l'endothélium de la paroi vasculaire contre les dommages causés par les radicaux libres. Parce qu'elle contribue également à détendre les vaisseaux sanguins, elle est plus particulièrement utile dans les cas d'hypertension.

D'autres applications intéressantes:

Il va sans dire que grâce à la combinaison d'effets antioxydants, anti-inflammatoires et immunomodulateurs, la quercétine peut être utile dans d'autres domaines:

- **Troubles de la mémoire et de la concentration, prévention de la démence et inhibition des maladies nerveuses dégénératives:** dans le système nerveux également, la quercétine inhibe les dommages causés aux cellules nerveuses par les radicaux libres et réduit les symptômes inflammatoires
- **Arthrose, arthrite et goutte:** la quercétine freine non seulement l'inflammation à la base d'arthrite, elle inhibe aussi l'enzyme xanthine oxydase, réduisant l'accumulation d'acide urique en cas de goutte
- **Inflammation de l'estomac et ulcères:** la quercétine protège la paroi de l'estomac et inhibe l'infection par *Helicobacter pylori*.
- **Les signes précoces du vieillissement:** entre autres, la cataracte et la dégénérescence de la rétine sont inhibées
- **Inhibition du cancer:** en particulier du côlon et rectum, de la prostate, du pancréas, et de la peau
- **Inflammations et infections chroniques de la prostate, de la vessie et des ovaires:** la quercétine a une affinité remarquable pour cela. Dans le cas de la prostatite et de la cystite chronique, elle réduit souvent la douleur et les sensations de brûlure lors de la miction, l'envie constante d'uriner, le sang et l'opacification de l'urine
- **BPCO (maladie pulmonaire chronique):** moins d'inflammation dans le tissu pulmonaire, ce qui ralentit la progression de la maladie
- **Diminution de la fonction hépatique:** grâce à une meilleure détoxification du foie
- **Diminution de la fonction rénale:** grâce à meilleure protection contre les substances toxiques
- **Fatigue chronique**
- **Ostéoporose**

Une bonne absorption, une synergie idéale

Malheureusement, comme c'est le cas avec beaucoup de flavonoïdes, la quercétine n'est pas facilement absorbée dans les intestins. L'absorption de la quercétine peut être considérablement augmentée en la reliant à la lécithine de tournesol. Ce « phytosome de la quercétine » produit des niveaux sanguins 20 fois plus élevés que lorsque la quercétine normale est ingérée. Tout comme dans la nature, où les bioflavonoïdes sont toujours présents avec la vitamine C, la combinaison de la quercétine et de la vitamine C présente donne une valeur ajoutée, surtout si cette dernière est mieux absorbée par un liposome. Enfin, considérez la combinaison avec le zinc (antiviral) et la vitamine D (augmentant généralement la résistance). La prise de quercétine ne provoque pas d'interactions avec des médicaments antithrombotiques et antidiabétiques.