

Cholestérol

Levure de riz rouge : attention statines !

PAR NATANA LAMY

Les médicaments à base de statines agissent sur la synthèse du cholestérol. La levure de riz rouge, produit naturel, a les mêmes propriétés. Attention toutefois, synthétiques ou naturelles, les statines peuvent provoquer des effets secondaires. Explications.

La levure de riz rouge (*Monascus purpureus*) est une moisissure de couleur rouge cultivée sur du riz. Elle provoque sa fermentation. Le produit final est séché puis réduit en poudre. Cette levure contenant un pigment rouge assez prononcé est utilisée comme colorant naturel et rehausseur de goût dans certains plats asiatiques, à l'instar du tofu rouge.

BAISSE LE CHOLESTÉROL

Mais, hormis ses utilisations culinaires, les Chinois ont vite compris que cette levure de riz rouge possédait des vertus médicinales. En 800 avant notre ère, elle était préconisée contre les problèmes de circulation sanguine, d'indigestion et la diarrhée. C'est seulement dans les années 1980 que son utilisation s'est généralisée sous forme de complément alimentaire. Les laboratoires chinois ont

alors démontré, par essais cliniques, ses effets hypocholestérolémiantes (baisse du taux de cholestérol dans le sang jusqu'à des valeurs normales). Le principe est simple. Il s'agit d'extraire une substance spécifique de cette souche de levure, la monacoline K. Cette substance fait partie du groupe des statines. Celles-ci ont la particularité d'inhiber une enzyme (la HMG-CoA réductase) qui intervient dans la synthèse du cholestérol. La monacoline K s'est d'ailleurs avérée identique à la lovastatine, un médicament prescrit en cas d'hypercholestérolémie dans certains pays (États-Unis, Canada, Allemagne, Autriche, Espagne, Portugal, Grèce), lui-même synthétisé à partir d'une autre souche de levure (*Monascus ruber*). Outre la monacoline K, des phytostérols, isoflavones et acides gras mono-insaturés, présents en petites quantités dans la levure de riz rouge, ont eux aussi une