

I. La levure de riz rouge : une solution naturelle

La levure de riz rouge est un champignon microscopique qui contient un pigment rouge foncé et qui est cultivé sur du riz. Il s'agit d'un **produit alimentaire** couramment utilisé en Asie comme colorant ou comme rehausseur de goût.

La levure de riz rouge contient des monacolines, des substances qui **inhibent la synthèse du cholestérol**. La principale monacoline de la levure de riz rouge est la monacoline K.

Les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge contiennent naturellement de la monacoline K. Ils ne contiennent normalement pas de lovastatine, une molécule de synthèse chimiquement identique à la monacoline K, utilisée dans les médicaments prescrits en cas d'hypercholestérolémie.

II. Un dosage réglementé

Jusqu'en juillet 2012, la quantité de monacoline K autorisée par la réglementation était de **3 mg**. La **liste italienne** autorise dorénavant la monacoline K **à hauteur de 10 mg** (en lien avec le Règlement (CE) n°432/2012), ce qui permettra aux fabricants d'augmenter la dose présente dans les compléments alimentaires et d'utiliser l'allégation autorisée par le Règlement (CE) n°432/2012 : "*contribuer au maintien d'une cholestérolémie normale*" pour un apport de 10 mg de monacoline K par jour.

La réglementation italienne impose également de faire figurer sur l'étiquetage des recommandations d'usage, et notamment : demander un avis médical, ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement et ne pas utiliser en traitement avec des médicaments hypolipémiants.

III. Une efficacité démontrée

Les **statines diminuent la survenue d'accidents cardiovasculaires** chez les patients, notamment en diminuant le taux de cholestérol dans le sang. Elles ont cependant l'inconvénient de provoquer des effets secondaires tels que des douleurs musculaires (myalgies) chez 15% des patients traités.

C'est pourquoi de nombreux patients sont à la recherche de produits naturels. La levure de riz rouge est l'une d'entre elles.

Selon l'EFSA, la **dose efficace de monacoline K n'est pas supérieure à 10 mg** pour "*contribuer au maintien d'une cholestérolémie normale*" (Allégation autorisée). En effet, pour donner son avis favorable, **l'EFSA (ID 1648, 1700)** a pris en compte essentiellement 2 études randomisées contrôlées pour conclure "*a daily dose of about 10 mg monacolin K*" (une **dose journalière d'environ 10 mg** de monacoline K). Ces 2 études apportaient respectivement 7,5 mg pour l'une et 11,2 mg pour l'autre en monacoline K.

En parallèle, trois études américaines menées en 2009 et 2010 auprès de patients tolérant mal les statines, ont montré un intérêt potentiel de la levure de riz rouge comme traitement de substitution à raison de 5 mg de monacoline K par jour sur une durée de 10 à 16 semaines.

IV. Effets indésirables

Les effets indésirables liés à la prise de levure de riz rouge sont la plupart du temps **minimes** : vertiges, troubles gastro-intestinaux mineurs, myalgies modérées et transitoires et leur survenue semble moins fréquente qu'avec les statines.

Il existe toutefois des cas isolés de pathologies attribués à la consommation de ce produit.

Citrinine : La citrinine est une mycotoxine produite par certaines levures. Des contrôles sont effectués sur les matières premières afin de garantir que les produits commercialisés n'en contiennent pas plus de 0,1 ppm (surveiller également les aflatoxines B1). A des doses élevées, la citrinine peut être fœtotoxique et provoquer des troubles rénaux.

Lovastatine : 10% à 20% des utilisateurs de statines souffrent de douleurs musculaires (myalgies), d'autres souffrent de problèmes digestifs.

V. Un étiquetage notifié aux Autorités

En France, la réglementation impose que tout étiquetage de complément alimentaire soit notifié à la DGCCRF avant sa mise sur le marché.

En conclusion

En conclusion, la levure de riz rouge peut présenter un intérêt pour le maintien d'une cholestérolémie normale. Cependant, comme pour les statines, la prise de levure de riz rouge doit être accompagnée d'une activité physique régulière et d'une alimentation limitée en cholestérol (régime de type méditerranéen) et ne doit en aucun cas se faire sans le conseil d'un médecin pour éviter toute interaction avec des plantes, des compléments alimentaires ou des médicaments.