**La Levure de riz rouge**

La levure de riz rouge (qui devrait plutôt être appelée levure rouge de riz) est un champignon microscopique, *Monascus purpureus,* cultivé en Chine depuis des siècles. D'un rouge intense, elle y est utilisée comme colorant alimentaire et comme ingrédient dans la préparation de nombreux condiments, sauces et légumes marinés, par exemple. Elle est riche en amidon, en acides gras,en phytostérols, en isoflavones et en une famille de neuf substances particulières, les monacolines.

Traditionnellement, la levure de riz rouge est connue en Chine pour aider la digestion et améliorer la circulation sanguine. Depuis une quinzaine d'années, des compléments alimentaires à base de levure de riz rouge sont proposés pour diminuer le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Cet usage repose sur le fait que les monacolines font partie de la famille des statines, des médicaments prescrits chez les personnes souffrant d'un excès de cholestérol sanguin.

Selon son origine, la levure de riz rouge contient des quantités variables de monacoline k, connue clans le monde médical sous le nom de lovastatine (une statine utilisée comme médicament dans certains pays, mais pas en France). Au début de son développement, ce médicament était d'ailleurs extrait d'une levure similaire, *monascus ruber.* Les études cliniques ont montré que les compléments à base de levure de riz rouge étaient efficaces pour réduire les taux de cholestérol sanguin.

Parce qu'elle contient des statines peu étudiées pour certaines, la levure de riz rouge doit être utilisée avec les mêmes précautions qu'un médicament. Un suivi médical est indispensable avec un

contrôle régulier de l'état de l'état du foie par le biais de prises de sang. De plus, logiquement, les personnes qui reçoivent un traitement à base de statines doivent s'abstenir de prendre de la levure de riz.

Les éventuels effets indésirables de la levure de riz rouge sont ceux des statines: troubles digestifs tels que constipation, nausées, flatulences, diarrhées ou douleurs abdominales, ainsi que maux de tête, fatigue ou vertiges. De plus, si des crampes, des douleurs musculaires, une sensibilité ou une faiblesse musculaire inexpliquée apparaissent, en particulier au niveau des bras ou des cuisses, une consultation médicale immédiate s'impose car, dans certains cas exceptionnels, ces problèmes peuvent être graves.

Comme les statines, la levure de riz rouge peut augmenter l'action et les effets indésirables de nombreux médicaments tels que les anticoagulants (fluidifiants du sang), les médicaments contre les infections dues à des champignons, certains antibiotiques el les autres médicaments contre le cholestérol. Ces interactions sont une raison supplémentaire de s'assurer d'un suivi médical lorsque

l'on prend cette substance.

La levure de riz rouge ne doit pas être utilisée par les femmes enceintes, celles qui allaitent ni celles en âge de procréer. On ignore ses effets sur le développement l'embryon, du fœtus et des enfants. Par ailleurs, les personnes qui souffrent de problèmes de foie ou de dépendance à l'alcool devraient également s'abstenir de prendre cette substance.

La levure de riz rouge est cultivée sur le riz, récoltée et séchée. Elle se présente sous forme de comprimés ou de gellules. Les doses utilisées dans les essais thérapeutiques étaient de 600 mg, quatre par jour, pendant les repas. Le jus de pamplemousse augmente le taux de monacolines dans le sang et donc la toxicité éventuelle du produit.

**Les statines**

Il s'agit des médicaments les plus récents destinés à lutter contre l'excès de cholestérol (Crestor, Elisor, Fractal LP, Lescol, Lescol LP, Lodalès, Pravastatine Génériques, Simvastatine Génériques, Tahor, Vaslen, Zocor). Ils agissent en bloquant une enzyme qui participe à la synthèse du cholestérol dans I 'organisme. Les qui prennent des statines doivent faire l'objet d'une surveillance médicale régulière.

**L'avis des spécialistes :**

Hors pays asiatiques où ils sont considérés comme des médicaments, les compléments alimentaires à base levure de riz rouge ne sont pas dosés de manière standard en monacolines. De ce fait, leur posologie est difficile à définir et le conseil d'un médecin encore plus indispensable.