

# ÉQUOL | PROPRIÉTÉS ET BIENFAITS | MÉNOPAUSE, PEAU, SANTÉ



**Category:** [X115](#)

**Tags:** [Hormones et vieillissement](#), [Phytothérapie et Phytocosmétique](#)

# C'est quoi

L' **équil** est une substance naturellement produite par le métabolisme intestinal de la **daidzéine**.

La daidzéine est un phytoestrogène appartenant au groupe des isoflavones.

Après l'ingestion de soja ou d'autres sources de daidzéine (comme les compléments de trèfle rouge), certaines **bactéries de la flore intestinale** transforment cette isoflavone en équil.

L'équil est un métabolite clé de l'isoflavone daidzéine, doté de **puissantes activités œstrogéniques et antioxydantes**.

La recherche scientifique s' **intéresse particulièrement à l'équil**, car :

- il s'agit du métabolite isoflavonique qui possède la **plus grande activité œstrogénique et antioxydante** ;
- seulement entre un tiers et la moitié de la population humaine (en fonction de la communauté) possèdent dans leur intestin des microbes producteurs d'équil ; cette information peut être **cruciale pour l'efficacité des compléments d'isoflavones** ;
- la supplémentation directe en équil semble contribuer **efficacement à la gestion des troubles de la ménopause** ;
- l'équil topique ou oral semble également produire un effet « anti-âge » et **améliorer la santé de la peau**.

## Équil : Producteurs et Non-Producteurs

De nombreuses études démontrent l'efficacité des isoflavones pour **réduire de façon modeste le nombre et la gravité des bouffées de chaleur**. Cependant, des études ont conclu à des résultats divergents et incohérents.

En effet, la plupart des revues et des méta-analyses indiquent que les résultats des études sur le soja et ses isoflavones sont loin d'être concluants.

La manière dont l'organisme élabore les isoflavones peut déterminer le degré d'efficacité de ces phytoestrogènes. Les **différences de microbiote intestinal d'une personne à l'autre** peuvent donc expliquer (au moins en partie) les divergences constatées dans les différentes études.

Il a notamment été démontré que les personnes qui ont grandi en Asie, où le soja est un aliment de

base, ont des taux de bouffées de chaleur beaucoup plus faibles que les Occidentales.

**Plus de la moitié des femmes asiatiques produisent de l'équol**, alors que cette capacité est observée chez moins d'un tiers des femmes américaines <sup>1</sup>. Il y aurait également **plus d'individus producteurs d'équol chez les végétariens** que dans la population occidentale générale <sup>2</sup>.

Une étude contrôlée a montré que la prise de 135 mg de compléments d'isoflavones par jour pendant une semaine - l'équivalent de la consommation de 68 grammes de soja par jour - permettait de réduire les **symptômes de la ménopause uniquement chez les productrices d'équol** <sup>3</sup>.

Cependant, ici aussi, les résultats sont mitigés <sup>4</sup>.

## Propriétés et Bienfaits

### Bienfaits pour la Peau

La chute de production d'œstrogènes pendant **la ménopause réduit la synthèse de collagène** entraînant une perte de tonicité et d'épaisseur de la peau, et provoquant l'apparition de sécheresse et démangeaisons, rides et fragilité cutanée.

Des études indiquent que jusqu'à 30 % du collagène de la peau est perdu au cours des 5 premières années suivant la ménopause <sup>5</sup>. Par la suite, il diminue à un rythme de 2 % par an <sup>6</sup>.

Compte tenu de l'importance des œstrogènes dans le maintien de la santé et de la beauté de la peau, des études ont été réalisées afin d'évaluer les bienfaits de l'équol sur la santé de la peau.

Une étude sur la prise orale de S-équol a suggéré que cette isoflavone pouvait avoir un effet anti-

âge sur la peau des femmes ménopausées, **en réduisant la surface et la profondeur des rides** <sup>7</sup>.

Plus récemment, l'application d'équol sur la peau a été associée à une **amélioration de la rugosité, de la consistance et une peau plus lisse** <sup>8</sup>. En outre, les Auteurs ont observé que l'équol pouvait avoir un **impact positif sur la régulation épigénétique**, conduisant à une réduction du processus de vieillissement de la peau.

Il existe également des preuves du rôle potentiel de l'équol en tant que substance protectrice anti-âge, grâce à son action antioxydante contre la peroxydation lipidique aiguë induite par les rayons UVA <sup>9</sup>.

## Notre Conseil pour Votre Beauté

Pour prendre soin de votre beauté, nous vous conseillons le complément alimentaire anti-rides X115 <sup>®</sup>+PLUS <sup>2</sup>.

Le complément alimentaire X115 <sup>®</sup>+ PLUS <sup>2</sup> se démarque par son contenu riche et complet en actifs anti-âge, avec du collagène et de l'acide hyaluronique, dont l'efficacité a été renforcée par la double formulation « Jour & Nuit » et l'utilisation de flacons biphasiques unidoses.



X115<sup>®</sup>+PLUS - Complément alimentaire anti-âge | Double Formule Jour et Nuit | Avec **Collagène (5 g), Acide Hyaluronique** et Extraits Végétaux Biostimulants | **Utile pour Soutenir l'Activité Naturelle des Fibroblastes dans la Synthèse du Collagène, de l'Acide Hyaluronique et de l'Élastine**

## Bienfaits à la Ménopause

Par rapport aux témoins sous placebo, les femmes ayant pris un complément de S(-)-équol (**10 à 30 mg par jour pendant 8 à 12 semaines**) ont constaté des effets bénéfiques sur les principaux symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur)<sup>10, 11</sup> et rigidité artérielle<sup>12</sup>.

Une méta-analyse a observé une **réduction significative des scores de bouffées de chaleur** (incidence et/ou sévérité) suite à la supplémentation en équol chez les femmes ménopausées productrices et non productrices d'équol<sup>13</sup>.

## S-Équol et fonction cardiovasculaire

S'agissant d'un flavonoïde, le S-Équol semblerait **protéger le système cardiovasculaire de la détérioration fonctionnelle**, en partie grâce à sa forte activité antioxydante.

Plus précisément, ce principe actif pourrait :

- réduire le dysfonctionnement endothélial, préservant ainsi l'intégrité de la structure vasculaire ;
- augmenter la production d'oxyde nitrique, induisant ainsi un important effet vasodilatateur ;
- réduire les concentrations sanguines de cholestérol LDL, diminuant ainsi le pouvoir athérogène de ces lipoprotéines ;
- réduire les concentrations de **marqueurs inflammatoires** tels que la Protéine C-Réactive, qui interviennent directement dans la genèse de nombreuses maladies.

Toutes les données ci-dessus, correctement observées en laboratoire, peinent à trouver un équivalent fonctionnel certain chez les hommes.

Des interventions avec de l'équol naturel chez des hommes et des femmes japonais en surpoids ont suggéré qu'il **pourrait effectivement contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires** en diminuant les taux de cholestérol de basse densité (LDL) et en améliorant l'indice vasculaire cœur-cheville<sup>14</sup>.

Cependant, aucun avantage vasculaire (rigidité artérielle, pression sanguine, fonction endothéliale et formation d'oxyde nitrique) n'a été observé chez les hommes non producteurs d'équol après une

consommation significative (40 mg d'équol) <sup>15</sup>.

L'athérosclérose et la rigidité artérielle étant positivement associées au déclin cognitif, l'activité anti-athérogène de l'équol et l'amélioration potentielle de la rigidité artérielle **pourraient prévenir les troubles cognitifs et la démence** <sup>16</sup>.

## S-Équol et Ostéoporose

Un bon nombre d'études, réalisées pour la plupart in vitro, ont démontré un effet fortement considérable du S-Équol dans la prévention de la pathologie ostéoporotique, mettant en évidence ses **effets ostéo-trophiques** prononcés.

Ces activités seraient principalement liées à leur capacité à interagir avec les récepteurs des œstrogènes, en stimulant la néosynthèse de la matrice osseuse tout en inhibant la prolifération et la différenciation des ostéoclastes.

Le traitement de femmes ménopausées avec 10 mg/jour d'équol pendant un an **a empêché une réduction de la densité minérale osseuse** dans tout le corps <sup>12</sup>. Cette étude a également montré que la supplémentation en équol **inhibe de manière significative la résorption osseuse**, comme en témoigne la réduction des concentrations de désoxypyridinolineurinaires dans les urines.

## S-Équol et Stress Oxydatif

Les **effets protecteurs du S-Équol sur les structures nerveuses et cutanées** soumises au stress oxydatif sont particulièrement intéressants en vue d'applications anti-âge.

## Effets Secondaires et Contre-indications

Aucun effet secondaire majeur ni aucune interaction médicamenteuse n'ont été observés avec l'équol. Les études réalisées à ce jour ont montré que cette molécule est sans danger, y compris à des doses supérieures à celles prévues pour exercer ses effets thérapeutiques <sup>17</sup>.

Par précaution, son utilisation n'est pas recommandée :

- en cas de grossesse et allaitement.
- s'il existe des antécédents personnels ou familiaux d' **endométriose** et de **cancers œstrogéno-dépendants** (par exemple, fibromes utérins et certains types de cancer du sein, de l'endomètre, de la prostate ou des ovaires).
- en cas de troubles de la coagulation ou de traitement hormonal en cours
- dans les 2 semaines précédant une intervention chirurgicale ou une procédure esthétique invasive.



## Notre Conseil pour Votre Beauté

X115<sup>®</sup> ACE est un sérum visage nouvelle génération qui délivre des vitamines de beauté dans leur état le plus pur et le plus efficace.

Il contient des complexes vitaminiques de nouvelle génération, hautement concentrés, enfermés dans le bouchon préservateur et séparés de l'émulsion activatrice.

En vissant le bouchon, les vitamines sont intégrées aux booster porteurs et éclaircissants, pour un traitement au plus haut niveau.



X115<sup>®</sup> ACE | Sérum Visage | Complexe Anti-âge aux Vitamines Pures | 3 Formules Mono-Concentrées à Usage Cyclique | Hautement Biodisponibles | En flacons biphasiques à dose unique | **Les Vitamines A | C | E | dans l'État le plus Pur et le plus Efficace** | Pour un Traitement de la Beauté au Maximum