

Pour fixer le calcium dans vos os, pas dans vos artères

Un déficit de vitamine K dans votre organisme provoque un regrettable phénomène : le calcium quitte vos os et s'installe dans vos artères.

Tandis que vos os deviennent de plus en plus fragiles du fait d'une déminéralisation osseuse (ostéoporose), vos artères, elles, deviennent rigides sous l'effet de la calcification. Vous vous transformez en massif de corail ambulante. Votre risque cardiaque et votre risque de fracture (au col du fémur, à la hanche et au poignet) augmentent dramatiquement.

Plusieurs études ont d'ailleurs montré que les femmes souffrant d'ostéoporose après la ménopause ont aussi de plus grands risques de souffrir d'athérosclérose (1). Ce n'est pas un hasard.

A la ménopause, les hormones féminines régulent les cellules travaillant à l'entretien des os. Au moment de la ménopause, la baisse du niveau d'hormones entraîne une désorganisation de ce travail, et une fragilisation des os. Le calcium fuit des os et se dépose dans les artères.

J'ai récemment informé l'ensemble des lecteurs de *Santé Nature Innovation* sur le rôle fondamental de la vitamine K (cf. lettre « Allez-vous devenir un récif de corail ambulante ? »). Cette vitamine est si importante que j'ai souhaité approfondir ce sujet spécialement pour les lecteurs de *Néo-nutrition*.

Maximiser vos apports de vitamine K2

Pour empêcher la fuite du calcium dans vos artères, il est nécessaire de maximiser vos apports en vitamine K. Vous en trouvez en grande quantité dans les épinards et tous les légumes de la famille des choux, mais il s'agit d'une forme bien particulière de vitamine K : la vitamine K1. Celle-ci est très rapidement utilisée puis éliminée de notre organisme, tant et si bien que ses bénéfices sur la santé mettent des années ou des dizaines d'années à se faire sentir ; bien trop long pour quiconque souhaite retrouver rapidement des os et des artères en bonne santé.

Il existe aussi une deuxième forme de vitamine K, la vitamine K2, qui est active beaucoup plus fortement et beaucoup plus longtemps dans notre organisme, en particulier sous une forme particulière appelée « MK-7 ». Le problème est que cette vitamine est plutôt rare, voire très rare dans l'alimentation moderne. On en trouve uniquement dans le natto, une pâte de haricots de soja fermentée, couramment consommée au Japon mais presque introuvable en Europe.

Les Japonais de certaines régions, qui mangent du natto plusieurs fois par semaine, ont des niveaux sanguins de MK-7 bien plus élevés que les autres et également beaucoup moins d'ostéoporose et de fractures osseuses.

Il existe aussi la vitamine K2 MK-4. Moins efficace que la MK-7, elle est aussi beaucoup plus courante : on en trouve en quantité notable dans les œufs (entiers), les foies d'animaux et de poisson. Une étude japonaise de deux ans montre ainsi que la vitamine K2 MK-4 a diminué l'incidence des fractures de la colonne vertébrale de 52 % chez 120 patientes souffrant d'ostéoporose par rapport à des sujets n'ayant pas reçu de supplémentation (2).

Dans les pays occidentaux, de nombreuses personnes mangent peu ou jamais de ces produits et cela pourrait expliquer l'extrême fréquence, actuellement, des problèmes cardiaques et de la fragilité osseuse chez les personnes âgées.

Notre propre côlon (gros intestin) peut aussi produire lui-même de la vitamine K2, mais encore faut-il que sa flore intestinale soit saine et abondante. La solution la plus efficace peut alors être de prendre de la vitamine K2 sous forme de complément alimentaire. Des études cliniques ont été faites à ce sujet.

10 fois moins de fractures avec la vitamine K2 qu'avec un médicament pour les os

Une étude a comparé les effets d'un complément de vitamine K2 sur l'incidence des fractures de la colonne vertébrale de femmes ménopausées, par rapport à ceux de l'etidronate, un médicament censé produire le même effet.

Les femmes ayant pris 45 mg de vitamine K2 avaient un taux de fractures de 0,8 % contre 8,7 % pour celles ayant pris le médicament, soit dix fois moins (3).

Dans le groupe sous placebo, le taux était de 21 %.

La vitamine K2 prévient les maladies coronariennes

Le lien entre la vitamine K2 et les maladies cardiaques a été établi dans une vaste étude hollandaise en double aveugle contrôlée contre placebo, qui a porté sur 4.800 sujets suivis pendant sept ans.

Cette étude a révélé que les sujets ingérant les quantités de vitamine K2 les plus importantes dans leur alimentation avaient un risque 57 % moins important de mourir de maladie cardiaque que ceux qui en consommaient moins.

Une consommation plus importante de vitamine K2 correspondait également à moins de dépôts de calcium dans l'aorte (une mesure indirecte de l'athérosclérose), alors qu'une consommation moindre montrait une calcification modérée à sévère (4).

Un effet anticancéreux

Notons enfin que dans une petite étude japonaise portant sur 40 femmes ayant une cirrhose du foie, il a été constaté une nette différence de l'incidence de cancer entre les femmes prenant ou non de la vitamine K2 : seulement 2 sur 21 ont développé un cancer dans le groupe supplémenté, contre 9 sur 19 dans celui sous placebo (5).

Peut-être est-ce anecdotique, mais je trouve personnellement intéressant de savoir que, en plus de réduire le risque cardiaque et d'augmenter la solidité de mes os, mon complément alimentaire de vitamine K2 pourrait peut-être aussi réduire mon risque de cancer.

La vitamine D3 renforce l'action de la vitamine K2

Prendre de la vitamine D3 en même temps que la vitamine K2 permet de renforcer considérablement ses effets sur la solidité des os.

Dans une étude, 172 femmes souffrant d'os fragiles (ostéoporose) ont reçu de façon aléatoire de la vitamine K2, de la vitamine D3, l'association des deux ou un placebo quotidiennement pendant deux ans. Leur densité minérale osseuse a été mesurée au début de l'étude puis tous les six mois. L'association des deux vitamines a nettement plus augmenté la densité minérale osseuse que la vitamine K2 seule (6).

La vitamine K2 se présente sous la forme MK7 qui, nous l'avons dit plus haut, est la fraction la plus active et biodisponible de la vitamine K2.

Ce complément intéresse particulièrement les femmes qui ont passé la ménopause, ainsi que toutes les personnes qui souhaitent que leur calcium se fixe sur leurs os, pas dans leurs artères.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

LE CALCIUM C'EST BIEN... SAUF QUAND IL SE DÉPOSE N'IMPORTE OÙ !

Il y a sûrement quelqu'un dans votre entourage qui souffre de fragilité osseuse ou d'ostéoporose. C'est un mal très répandu et, même si beaucoup de gens sont attentifs à ne pas souffrir de carence en calcium - les uns en se gavant de lait, d'autres en consommant des compléments - cela ne marche pas si bien, les problèmes subsistent et d'autres, en revanche, apparaissent...

Le calcium a en effet la faculté de se déposer un peu n'importe où, comme un dépôt de tartre, s'accumulant dans les trous et s'accrochant aux aspérités. Il paraît que les médecins qui font des autopsies sur les personnes âgées, constatent que certains tissus ont complètement perdu leur souplesse et qu'ils peuvent parfois être durs comme de la pierre. Cela semble normal finalement puisque de nombreuses maladies liées à l'âge, peuvent être attribuées à la calcification des tissus.

On pense immédiatement aux vaisseaux, qui se durcissent en vieillissant, mais il s'agit également de calcification lorsqu'on parle de calculs rénaux, d'arthrite, de cataracte, de sénilité et même de peau ridée. Le calcium, il faut donc s'en méfier, mais dans le même temps l'homme perd en moyenne 20% de son capital osseux entre 20 et 60 ans et la femme 40% (le moment de la ménopause accélère brutalement la perte). Et pour ralentir la dégradation il faut donc apporter quotidiennement du calcium au corps. Difficile équation à résoudre.

C'est au Japon qu'on a trouvé la solution

Au petit déjeuner, les Japonais consomment traditionnellement du natto : une pâte de soja fermentée que l'on consomme au petit-déjeuner. On l'obtient après avoir enveloppé des haricots de soja bouillis dans des feuilles de riz. **Les chercheurs japonais avaient constaté que dans certaines régions du Japon où le natto est consommé plusieurs fois par semaines, les populations sont beaucoup moins touchées par les fractures osseuses, l'ostéoporose et les maladies cardiaques.** Les femmes de l'est du Japon, où la consommation de natto est traditionnelle depuis des siècles, sont d'ailleurs réputées pour leur forte ossature.

Comme souvent, le secret du natto tenait dans sa fermentation. Une fermentation qui développait dans la pâte une vitamine également produite par l'organisme humain, la vitamine K2. La K2 est naturellement produite par la flore intestinale dans le côlon, lorsqu'elle est saine et abondante. Son nom vient de l'Allemand Koagulation car elle agit sur la calcification des tissus mous, leur coagulation.

Un nutriment qui joue un double rôle

C'est au Japon que les études les plus poussées sur la vitamine K2 ont été faites. C'est là qu'on a découvert que la vitamine K2, ou ménaquinone, favorise la calcification des os en stimulant l'activité de l'ostéocalcine, une protéine qui retient le calcium des aliments et le place dans la structure osseuse (d'où son nom), ce qui rend les os plus forts.

Mais la vitamine est plus complexe car on s'est aperçu qu'elle permet aussi l'activation d'une protéine, la MGP (Matrix GLA Protéine), qui évacue l'excès de calcium et conduit à la diminution des dépôts. C'est une recherche de l'Université de Rotterdam qui a démontré qu'**un régime riche en vitamine K2 conduit à la diminution des dépôts de calcium dans les tissus mous (dont les vaisseaux), et cela en quelques semaines.** Les patients qui se suppléaient en vitamine K2 ont vu leur risque de décès par maladie coronarienne, baisser de 50%.

Il apparaît donc que la vitamine K2 agit comme un régulateur du calcium dans les tissus, favorisant d'un côté la fixation du calcium dans la matrice même des os, et nettoyant de l'autre tous les dépôts inutiles.

Les japonaises sont-elles moins ridées ?

Une peau ridée peut être le signe d'un manque de vitamine K2 et il peut être aussi le signe avant-coureur de l'ostéoporose. C'est la conclusion à laquelle est arrivée le Dr Kate Rhéaume-Bleue, célèbre biologiste canadienne et auteur du livre : « Vitamin K2 and the calcium paradox ». Elle a constaté que les femmes ménopausées en carence de vitamine K2 avaient bien plus de rides que les autres femmes et, plus particulièrement, que les femmes japonaises dont le régime diététique est bien plus riche en vitamine K2 que les femmes occidentales. Elle a également remarqué que la carence en vitamine K2 était un facteur favorisant de la formation de varices.

C'est même bon pour les dents

Weston Price, célèbre dentiste et nutritionniste américain dans les années 30, avait sillonné le monde pour étudier la richesse nutritionnelle de populations très diverses ayant encore une alimentation ancestrale tout en ayant une belle dentition. Ses conclusions furent que **tous les groupes de population qui avaient une dentition saine, avaient un important apport de vitamine K2 (alors appelé activateur X) dans leur alimentation.** Grâce à une combinaison de vitamine A, D et K2 il a pu, à son retour aux Etats-Unis, réparer des dents cariées avec ces 3 nutriments au lieu de forer la dent pour la remplir de plomb ou de mercure. La vitamine K2 renforce donc aussi la structure osseuse qui maintient les dents et, le Dr Kate Rhéaume-Bleue évoque des patients lui disant que le tartre accumulé sur les dents disparaissait aussi lors de supplémentation en vitamine K2.

Où trouve-t-on de la vitamine K2 si on n'est pas japonais ?

Petit inconvénient, le natto ne sent pas bon du tout et beaucoup d'entre nous risquent d'être incommodés en le cuisinant ou en le consommant. **Mais rassurez-vous, trouver des aliments dans lesquels la vitamine K2 est présente, n'est finalement pas trop compliqué lorsqu'on habite sous nos latitudes.**

Vous trouverez de la K2 dans :

- les blancs et les cuisses de poulet,
- le bœuf haché,
- le bacon,
- le saumon
- le maquereau
- les produits laitiers (bio et non-allégés).

Si aucun de ces aliments ne vous convient (**en particulier pour les végétariens**) vous pouvez prendre de la vitamine K1 (normalement plutôt dédiée à la coagulation sanguine), que l'on trouve dans les épinards, le chou de Bruxelles, les brocolis ou les blettes, car cette vitamine est transformée par le corps humain en vitamine K2 (en plus faibles quantités).

Et si vraiment aucun de ces aliments ne trouve grâce à vos yeux, la vitamine K2 existe depuis une dizaine d'années seulement sous forme de complément alimentaires ([vous en trouverez ici](#)).

Cet été : vitamine K2 et soleil

Le soleil est de plus en plus présent en ces mois de printemps, vous allez donc produire de la vitamine D. Cela signifie que votre organisme va avoir plus de facilité à absorber le calcium. Il semble donc que ce soit le meilleur moment pour réaliser tout l'été des menus riches en K2.