



Vitamine K

La vitamine oubliée

On a longtemps cru que la vitamine K ne servait qu'au processus de coagulation sanguine. Or, la science a révélé qu'elle joue d'autres rôles importants, notamment au niveau des systèmes ostéoarticulaire et cardiovasculaire. Elle pourrait aussi aider à prévenir les formes sévères de Covid-19.

Vitamine K : un déficit courant

D'après le Dr Vermeer, spécialiste mondial de la vitamine K, sa carence au sein de la population est aussi courante que celle en vitamine D. Or elles sont complémentaires. Si l'on manque de l'une, l'autre n'agit pas de façon optimale dans l'organisme.

La plupart des gens ont des apports en K1 suffisants pour maintenir une coagulation sanguine normale, mais des niveaux insuffisants de K2. Cette dernière joue notamment un rôle

La vitamine K existe sous 2 formes naturelles principales

- la vitamine K1 (phylloquinone), présente dans les légumes à feuilles vertes (chou, épinard...), qui contribue à une coagulation sanguine normale;
- la vitamine K2 (ménaquinone), fabriquée par les bactéries de notre système digestif, et dont l'action cible plus particulièrement les parois des vaisseaux sanguins, les os et les tissus.

« Vitamines D et K sont complémentaires »

crucial dans le métabolisme calcique du corps. Concrètement, elle aide le calcium à se fixer là où il est nécessaire (ex.: dans les os), et l'empêche de se déposer là où il est nocif (ex.: dans les artères). C'est ce qui explique son rôle préventif à la fois au niveau ostéoarticulaire et cardiovasculaire.

Prévention ostéoarticulaire

La vitamine K2 est essentielle pour prévenir l'ostéoporose. Elle permet au calcium et à d'autres sels minéraux importants de se fixer dans la matrice osseuse. Plusieurs études ont montré qu'un apport adéquat en vitamine K2 stoppe la perte osseuse et, dans certains cas, peut même inverser le processus d'ostéoporose. Dans cette optique, le traitement classique de l'ostéoporose qui repose sur la seule prise de calcium (et/ou de vitamine D) est incomplet, et pourrait entraîner des effets indésirables en termes de calcification des tissus mous.

« La forme la plus biodisponible de K2 se trouve abondamment dans le natto, un aliment japonais à base de soja fermenté »

Prévention cardiovasculaire

Avec l'âge, les vaisseaux sanguins sont fréquemment les cibles de calcifications, augmentant le risque d'accidents cardiovasculaires et d'athérosclérose. La vitamine K2 contribue à prévenir le dépôt de calcium dans les vaisseaux, artères et autres tissus mous, où il pourrait provoquer des dommages (ex.: les reins). En protégeant les capillaires, elle assure une bonne irrigation du cerveau et de la peau, prévenant les maladies neurodégénératives et le vieillissement prématuré.

Où trouver la vitamine K2 et comment couvrir ses besoins ?

Il existe malheureusement peu d'aliments riches en vitamine K2, et celle-ci n'est pas facilement assimilée par l'organisme.

La forme la plus biodisponible est la MK-7, une forme de K2 qu'on



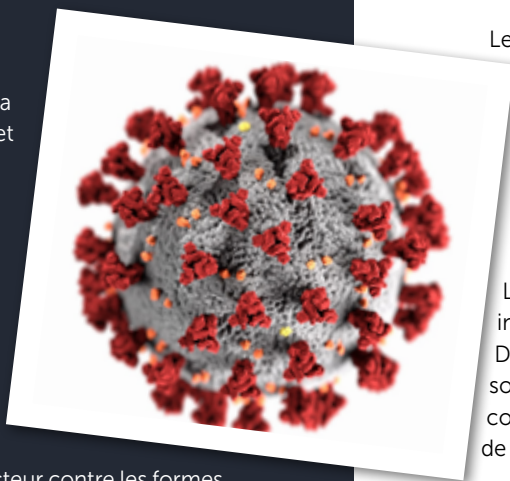
trouve abondamment dans le natto, un aliment japonais à base de soja fermenté. 15 g de natto/jour en apportent environ 200 µg, ce qui suffit à couvrir largement les besoins journaliers. On trouve également de la K2 dans des aliments fermentés plus occidentaux comme la choucroute, et certains fromages artisanaux au lait cru, en particulier le gouda, le brie et l'Edam (environ 75 µg par portion de 30 g).

Si vous consommez peu d'aliments fermentés, il peut être utile de recourir à un complément de vitamine K2 (sous forme MK-7), surtout si vous avez des antécédents familiaux de diabète ou de maladie cardiovasculaire. Liposoluble, elle doit être prise avec des matières grasses pour être correctement absorbée.

Autres rôles

Des études ont montré que la vitamine K est antioxydante et anti-inflammatoire. Elle aide à prévenir plusieurs types de cancer (notamment de la prostate). Elle prévient également le diabète de type 2 en favorisant la sensibilité à l'insuline.

Outre ses propriétés polyvalentes, la vitamine K pourrait avoir un effet protecteur contre les formes graves du Covid-19. Une étude de l'Institut de recherche cardiovasculaire de Maastricht a en effet constaté que les personnes hospitalisées étaient majoritairement carencées en vitamine K. Dans ses formes graves, la maladie génère une coagulation du sang et une dégradation des fibres élastiques des poumons, deux complications pour lesquelles cette vitamine pourrait avoir un effet protecteur.



Le Dr Vermeer recommande un apport quotidien de 45 à 185 µg pour les adultes. La vitamine K2, naturelle, n'a aucune toxicité et n'expose pas au risque de surdosage ou de coagulation excessive. Cependant, il n'est pas conseillé aux femmes enceintes ou allaitantes de dépasser l'apport journalier recommandé (50 à 70 µg).

La prise d'un complément de vitamine K2 est contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants. De même, il est déconseillé aux personnes ayant déjà souffert d'un incident cardiovasculaire de prendre un complément de vitamine K2 sans avoir demandé l'avis de leur médecin.

Sources :
S. Résimont, « D3K2 : Vitamines essentielles au quotidien pour tous », Medicatrix, 2020
J. Mercola, « 10 faits importants à connaître à propos de la vitamine K », <https://french.mercola.com/>, 2018



Héléne Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

