

Vitamine K2

Le 'chainon manquant' en cas d'ostéoporose et d'artériosclérose

Vous vous êtes peut-être déjà demandé pourquoi tant de gens dans notre monde ont à la fois de l'artériosclérose (calcification des artères) et de l'ostéoporose (décalcification des os)? Apparemment, le calcium est visiblement déposé au mauvais endroit. La réponse est apportée principalement par une vitamine pas encore bien connue : la vitamine K2, un nutriment que beaucoup d'occidentaux absorbent trop peu par la nourriture.

Vitamines K1 et K2

Depuis un certain temps, l'importance de la vitamine K1 est connue par la médecine. Cette vitamine, qui est bien présente dans les légumes verts et que nous fabriquons nous-même via notre flore intestinale, est élémentaire pour la synthèse de facteurs de coagulation et pour une bonne fonction hépatique. Moins connue est la vitamine K2, un groupe de substances qui est appelé « ménaquinones ». Pourtant ce groupe de vitamines a des fonctions cruciales et peut rendre de très bons services sur deux domaines.

Des os solides

Il y a quelques années, des chercheurs néerlandais et japonais ont démontré qu'à côté de la vitamine D3, la vitamine K2 est aussi indispensable pour des os forts. Il était connu que la vitamine D3 favorise l'absorption de calcium (et de phosphore) dans les intestins, ce qui permet au calcium d'arriver dans les vaisseaux sanguins, mais pas encore à la destination finale, les os. Pour cette dernière intervient la vitamine K2 : cette vitamine dépose le calcium dans les os et ainsi favorise la fabrication d'un tissu osseux bien structuré. La Vitamine K2 active nommément "l'ostéocalcine", la protéine qui fixe le calcium dans les os. La vitamine K2 est donc un must dans la prévention et la thérapeutique de l'ostéoporose, mais est absente de beaucoup de compléments alimentaires. La vitamine K2 se trouve principalement dans les aliments fermentés comme les produits de fermentation de légumes, choucroute et kimchi, les produits de fermentation du lait, yaourt et le fromage blanc, et les produits de fermentation du soja, surtout le natto et le tempé.

Des artères souples et élastiques

Mais la vitamine K2 est aussi d'une autre manière importante pour le métabolisme du calcium. Entre autre, l'ainsi nommée, 'Etude Rotterdam' a indiqué que la vitamine K2 contribue également à éloigner le calcium des parois artères, ce qui les rend moins susceptibles de s'obstruer par la « calcification artérielle » et de rester souples plus longtemps. Au plus une personne ingère de la vitamine K2 via son alimentation, au plus les vaisseaux sanguins restent élastiques et au plus faible est le risque d'artériosclérose et de maladies cardiovasculaires. La vitamine K2 active ici les « protéines Matrix GLA », qui peuvent lier le calcium et éviter ainsi qu'il fasse partie du dépôt sur les parois vasculaires. La vitamine K2 est donc idéale pour son effet favorable sur les vaisseaux sanguins et vient compléter les suppléments alimentaires qui ont une action freinante prouvée sur

l'artériosclérose : ail fermenté, les omégas 3, l'ubiquinol (forme active de la coenzyme Q10), OPC's de l'écorce du pin maritime et les tocotriénols (la vitamine E la plus active).

D'autres fonctions de la vitamine K2 :

- en maintenant l'élasticité des vaisseaux sanguins, elle favorise le maintien d'une pression artérielle normale
- en empêchant le dépôt de calcium dans les vaisseaux sanguins, elle freine l'apparition d'un anévrisme ou dilatation anormale des artères (comme l'artère abdominale)
- elle compense des effets secondaires des statines, qui freinent la formation du cholestérol par le foie, mais aussi le formation de la vitamine K2
- elle peut contribuer à la prévention de cancers, surtout du foie, du gros intestin, des poumons, de l'estomac, de la gorge, de la poitrine, de la leucémie et de la lymphe.

Un complément avec natto

La vitamine K2 est clairement le « chaînon manquant » qui explique pourquoi tant de personnes présentent simultanément de l'ostéoporose et de l'artériosclérose. Une excellente source de vitamine K2, sous la forme la plus active « ménaquinone-7 », est le produit de soja ou de pois chiche fermenté, le natto. Etant donné que très peu de personnes en apprécient le goût, il peut être pris en complément alimentaire de bonne qualité avec un extrait standardisé de natto.