

La vitamine que je recommande à ma mère

« Mais au fond, Jean-Marc, dis-moi ce que moi, je dois prendre... »

À toutes les personnes qui me posent la question (dont ma mère), je recommande un complexe de vitamine D3 et de vitamine K2.

Pourquoi ? Parce qu'on ne peut souhaiter à personne de :

retrouver un être cher couché sur le carrelage de sa cuisine, foudroyé par une congestion cérébrale...

se retrouver soi-même dans une ambulance, toute sirène hurlante, avec les artères du cœur bouchées...

finir sa vie en chaise roulante ou dans un lit d'hôpital, parce qu'on a les os si fragiles que la hanche, le poignet, le col du fémur se brisent comme du verre...

ou encore de subir les douleurs épouvantables d'un cancer, alors qu'on aurait pu l'éviter.

Or, la vitamine D3 et la vitamine K2, sans bien sûr représenter une protection absolue, réduisent de façon significative chacun de ces risques, plus que toute autre substance, qu'elle soit naturelle ou non.

Le duo de base de la complémentation nutritionnelle

Vitamine D3 et vitamine K2 forment le duo de base des compléments nutritionnels, avant même les oméga-3, le magnésium, les multivitamines et les probiotiques.

Je parle bien sûr de complémentation nutritionnelle généraliste, celle qui nous concerne tous.

Après, suivant le terrain, les sensibilités, les maladies, chacun adopte sa stratégie ciblée, avec des produits spéciaux pour le cerveau, le cœur, l'immunité, les articulations, la prostate, etc.

Mais le « tronc commun », c'est la vitamine D3 et la vitamine K2.

Manque de vitamine D : + 57 % de risques de mourir prématurément

La vitamine D3 est la forme la plus assimilable de la vitamine D.

Une grande étude parue en juin 2014 dans le British Medical Journal a indiqué que des taux bas de vitamine D sont liés à une augmentation de la mortalité de 57 % toutes causes confondues [1].

Selon une étude réalisée par les trois spécialistes de la vitamine D – WB Grant, CF Garland, et MF Holick – la seule Grande-Bretagne connaîtrait 22 000 morts de cancer en moins chaque année si la population avait un meilleur taux de vitamine D.

En incluant la France et les autres pays tempérés dans le calcul, on arriverait à des millions de vies sauvées chaque année.

En effet, de bons apports de vitamine D réduisent la mortalité à tous les niveaux ou presque.

Si vous passez de l'état de carence (moins de 10 ng de vitamine D par mL de sang) à l'état optimal (entre 50 et 75 ng/mL), vous obtenez les effets suivants :

votre risque d'infarctus baisse de 50 %

votre risque de sclérose en plaques baisse de 80 %

votre risque de grippe baisse de 83 %

votre risque de fracture et d'ostéoporose baisse de 50 %

votre risque de diabète de type 1 baisse de 71 %

votre risque de cancer du sein baisse de 83 %

votre risque de cancer du côlon baisse de 80 %

votre risque de leucémie baisse de 50 %

votre risque de cancer du pancréas, de la vessie et du rein baisse de 65 à 75 %

votre risque d'asthme baisse de 63 % [2].

Tout ça avec une simple vitamine, qui ne coûte que quelques centimes par jour !

80 % des Français en insuffisance de vitamine D

Et pourtant, malgré ces bienfaits incomparables pour la santé, l'Institut de veille sanitaire estime que 80 % des Français ont une insuffisance en vitamine D (étude d'avril 2012) [3].

La vitamine D est rare dans l'alimentation. Notre principal apport vient en principe de notre peau, qui la fabrique sous l'effet des rayons solaires UVB.

Mais encore faut-il s'exposer largement au soleil tous les jours !

Aujourd'hui, malheureusement, la plupart des Occidentaux passent l'essentiel de leur temps chez eux, au bureau, en voiture, dans des magasins, ou encore dans des institutions (écoles, hôpitaux, maisons de retraite).

Et de toute façon, au nord de la latitude de Rome, en Italie, les rayons du soleil sont trop faibles en automne et en hiver pour que la peau produise de la vitamine D.

Il en résulte un déficit massif, qui ne peut être compensé que par la prise quotidienne d'un complément de vitamine D, sous forme d'huile ou de comprimés.

La meilleure forme de vitamine D

Il faut faire attention cependant à la forme de vitamine D :

Choisir la vitamine D3, qui passe deux fois mieux dans le sang que la vitamine D2.

C'est donc la forme à privilégier absolument [4]. La vitamine D2 est beaucoup moins efficace que la D3 chez l'être humain [5].

Concernant la dose, les spécialistes recommandent généralement de 2000 UI (unités internationales) par jour à 6000 UI pour un adulte, et de 500 UI à 2000 UI par jour pour un enfant (en fonction de son âge).

Dans tous les cas, aucun risque d'intoxication n'est à craindre à ce niveau. Il n'a jamais été observé de cas de toxicité avec des doses inférieures à 40 000 UI par jour, et ce pendant plusieurs années.

Mais si la vitamine D prévient des maladies de tous ordres, il est capital de ne pas s'arrêter là et de la compléter avec de la vitamine K2, dont vous allez voir que les bienfaits sont tout aussi impressionnants. La combinaison des deux permet d'aller encore plus loin en créant une synergie contre les maladies les plus graves.

Cette vitamine fixe le calcium dans vos os, pas dans vos artères

La vitamine K2 est une vitamine tout à fait extraordinaire, qui vous protège contre deux des principales causes d'hospitalisation et de décès en France :

le risque de maladie cardiaque (hypertension, infarctus, AVC),

le risque de fracture.

En effet, la vitamine K2 agit comme un guide-accompagnateur du calcium dans votre corps.

L'idée que le calcium que vous absorbez va se fixer dans vos os est un des mythes les plus tenaces et les plus dangereux dans le domaine de la santé.

En réalité, le calcium alimentaire n'a aucune raison de vouloir pénétrer dans vos os !

Ce qu'il fait, bien souvent, est beaucoup plus simple : il entre dans votre sang, puis se dépose dans vos artères. Là, il se lie au cholestérol, aux plaquettes sanguines, au fer et à d'autres composants pour former une plaque de plus en plus rigide. Vos artères durcissent, votre risque cardiaque augmente !

Lorsque cette plaque est bien étendue, vos artères sont (presque) aussi rigides que du calcaire. Vous ressemblez, à la radio, à un récif de corail ambulant !!

Votre cardiologue vous annoncera que vous souffrez d'artériosclérose et que vous pouvez mourir d'un infarctus ou d'un AVC à chaque instant (ce sera vrai).

Il vous astreindra à un régime alimentaire déprimant à base de légumes bouillis et de céréales complètes sans matière grasse, à avaler des pilules de statines donnant douleurs musculaires et pertes de mémoire, à faire du sport, ce qui est extrêmement pénible quand on a les artères bouchées, sans pour autant la moindre garantie que cela vous évitera les problèmes.

Au contraire, ce régime aboutira en général, tôt ou tard, à un pontage coronarien, la pose d'un stent, puis au décès.

Et le pire c'est que, pendant ce temps-là, vos os, eux, auront perdu de plus en plus de calcium, ce qui les aura fragilisés puis rendu cassants (ostéoporose). Au moindre choc, ils risqueront de se casser, comme du verre, au niveau de votre poignet, de votre hanche ou de votre col du fémur.

Il est donc essentiel d'agir le plus tôt possible pour que votre calcium alimentaire soit redirigé au bon endroit. Qu'il aille dans vos os, et pas dans vos artères.

Et c'est exactement ce que fait la vitamine K2, épaulée par la vitamine D.

Sans vitamine K2, lait et calcium augmentent le risque cardiovasculaire et le risque de fracture

Si vous vous contentez de boire du lait (pour le calcium) ou, pire encore, de prendre un complément alimentaire de calcium, vous augmentez votre risque cardiovasculaire tout en augmentant votre risque de fracture !

C'est documenté scientifiquement.

Selon deux études récentes parues dans le British Medical Journal :

les produits laitiers augmentent le risque de fracture (octobre 2014, plus de 15 000 femmes suivies) [6],

les personnes prenant un complément alimentaire de calcium ont un risque plus élevé d'accident cardiaque (2010, 20 000 personnes suivies) [7].

De façon stupéfiante, ce fait est très peu connu. Il s'agit pourtant d'une des raisons majeures qui expliquent que tant de personnes âgées en Europe souffrent à la fois d'un manque de calcium dans les os, conduisant à des fractures de la hanche, du poignet, du col du fémur, et d'un excès de calcium dans les artères, contribuant à faire des accidents cardiaques (AVC et infarctus principalement) la première cause de mortalité en France.

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 [8]. Ce n'est pas un hasard.

Il en va tout autrement au Japon, où les personnes âgées ont traditionnellement les os plus solides et beaucoup moins de maladies cardiaques.

On en connaît aujourd'hui la raison.

Le secret de santé des Japonais

Au début des années 2000, un scientifique japonais a réussi à expliquer un « miracle » qui étonnait les médecins depuis des décennies : la solidité des os de la population japonaise à un âge avancé, et leur faible taux de maladies cardiaques.

Ce phénomène tient au fait que les Japonais consomment du natto, une sorte de soja fermenté avec une bactérie très spéciale, le *Bacillus Subtilis* Natto [9].

Or le natto est le seul produit au monde à contenir de la vitamine K2 sous la forme MK7 (vitamine K2-MK7), qui est la forme la plus biodisponible de la vitamine K2. Contrairement aux autres formes de vitamine K qui ne sont actives que pendant quelques heures, la vitamine K2-MK7 est efficace pendant des jours et des jours.

La vitamine K2-MK7 est capable de fixer le calcium dans les endroits appropriés comme les os ou les dents, et d'évacuer simultanément son excédent dans les tissus mous, en d'autres termes le système veineux [10].

Risque de fracture divisé par 10, risque cardiaque réduit de 57 %

L'explication des effets de la vitamine K2 a été trouvée par Leon Schurgers, expert mondialement reconnu de la vitamine K : la vitamine K2 stimule l'ostéocalcine, une hormone qui fixe le calcium dans les os du corps humain [11].

Selon les plus récentes études :

45 µg par jour de vitamine K2 réduisent de 57 % le risque de mourir de maladie cardiovasculaire [12], en évacuant le calcium accumulé dans les tissus mous ;

la vitamine K2 divise par 10 le risque de fracture de la colonne vertébrale en renforçant l'effet de la vitamine D et du calcium sur les os [13].

Mais ce n'est pas tout.

La vitamine K2 réduirait le risque de cancer

Des recherches datant d'il y a moins d'un an indiquent que la vitamine K2 serait aussi un puissant agent anticancer, en régulant l'expression des gènes.

Tripler nos apports quotidiens diminue le risque de cancers, tous types confondus, de plus de 35 % en 5 ans [14].

L'étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition avait pour sa part indiqué en 2010 qu'une consommation élevée de vitamine K2 réduit le risque de cancer de 14 % et le risque de mortalité par cancer de 28 % [15].

La vitamine K2 réduit le risque d'arthrose, diabète, Alzheimer

D'autres études enfin ont montré que la vitamine K2 lutte contre l'inflammation chronique et les maladies qui y sont associées (arthrose, diabète, Alzheimer) [16].

Ce qui est vrai de la vitamine K2 l'est a fortiori de la vitamine K2-MK7, sa forme la plus active.

Comment bénéficier des bienfaits de la vitamine K2-MK7

Le meilleur moyen de bénéficier des bienfaits de la vitamine K2-MK7 est de la combiner avec de la vitamine D3.

Plusieurs études ont en effet montré que 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 clinique contrôlée, 172 femmes atteintes d'ostéoporose ont reçu quotidiennement de façon aléatoire de la vitamine K2 (45 µg/j), de la vitamine D3, les deux ou un placebo pendant 24 mois.

L'association des vitamines K2 et D3 s'est montrée plus efficace que chacune d'elles seule [17].

Ces résultats ont été confirmés par une autre étude : 92 femmes ménopausées âgées de 55 à 81 ans ont été réparties de façon aléatoire en quatre groupes pour recevoir quotidiennement de la vitamine K2 (45 µg), de la vitamine D (0,75 µg), une combinaison des deux ou du lactate de calcium (2 g).

La densité minérale osseuse des deux groupes vitamine K2 et vitamine D a augmenté par rapport à celle du groupe sous calcium au bout de deux ans, tandis que le traitement combiné agissait en synergie et générerait une élévation significative de la densité minérale osseuse [18].

C'est pourquoi plusieurs laboratoires de produits de complémentation nutritionnelle avancée proposent aujourd'hui, non plus la traditionnelle vitamine D, mais un complexe vitamine D3/vitamine K2-MK7.

Plusieurs produits possibles

Le laboratoire Cell'innov propose une formulation de vitamine D3 et vitamine K2-MK7.

La vitamine D3 est extraite du lichen boréal, la vitamine K2-MK7 est extraite du natto. C'est donc une formule uniquement végétale.

Chaque dose vous apporte simultanément 2000 UI de vitamine D3 et 45 µg de vitamine K2, ce qui permet aisément d'atteindre les doses recommandées par les études scientifiques.

C'est le meilleur rapport qualité-prix de la sélection. Le flacon dure 3 mois et coûte 39,90 euros, soit 44 centimes par jour. Vous pouvez obtenir d'importantes réductions supplémentaires grâce à l'offre « Bonnes Résolutions » (voir infos sur le site).

Le laboratoire Super Smart propose une formulation D3 et K2-MK7 sous forme de capsules (softgels).

Ce produit est deux fois plus dosé en vitamine K2-MK7 que le produit Cell'innov : 90 µg contre 45 µg. Par contre, il contient cinq fois moins de vitamine D3 (400 UI au lieu de 2000 UI). Le prix est plus élevé : 39 euros pour deux mois, autrement dit 65 centimes par jour. Voir ici.

Si vous souhaitez uniquement de la vitamine K2-MK7 (sans vitamine D3), vous pouvez vous adresser aux Laboratoires D-Plantes. Cette vitamine K2-MK7 est toutefois issue du pois chiche, une origine moins connue et documentée que le natto. Les Laboratoires D-Plantes proposent par ailleurs de la vitamine D3 naturelle. Acheter l'une et l'autre séparément sera néanmoins plus cher : 54 euros pour 3 mois, soit 60 centimes par jour.

Recommandations particulières

Ne prenez pas de vitamine K2-MK7 (ni de vitamine K en général) sans en parler à votre médecin si vous êtes sous traitement anticoagulant. Vitamine « K » veut dire en effet « Koagulation » : elle contrôle la coagulation du sang.

Je vous recommande enfin de prendre votre complément de préférence au cours d'un repas comportant des graisses alimentaires, cela afin d'assurer l'assimilation des principes actifs du produit par votre organisme.

Vitamines D et K appartiennent en effet aux vitamines « liposolubles », c'est-à-dire solubles dans les graisses.

C'est ainsi que vous bénéficierez au mieux de leurs effets bénéfiques contre les maladies cardiaques, les fractures, plusieurs cancers, les infections, les maladies auto-immunes (allergies, sclérose en plaques), les maladies inflammatoires (arthrose, Alzheimer), etc.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis