

## La vitamine K diminue les calcifications

La vitamine K est encore peu connue du grand public. Pourtant les recherches sur cette vitamine sont en pleine explosion depuis une dizaine d'années et on se rend compte qu'elle joue un rôle important au niveau du fonctionnement normal des vaisseaux sanguins. Son action serait synergique à celle de la vitamine D.

## Différentes formes de vitamine K

La vitamine K1 se trouve dans l'alimentation, principalement dans les légumes verts : brocolis, épinards, etc. Elle constitue l'apport principal en vitamine K. Mais une autre forme de vitamine K existe, la vitamine K2. Cette dernière est produite dans notre intestin par les bactéries, à condition d'avoir un intestin en bonne santé... On retrouve aussi de toutes petites quantités de vitamine K2 dans certains produits animaux ou dans des aliments fermentés, rarement consommés en France.

## La vitamine K protège de la calcification artérielle

La calcification artérielle est un phénomène qui joue un rôle important dans la survenue des maladies cardiovasculaires. On retrouve notamment des calcifications artérielles et vasculaires en cas d'athérosclérose.

Depuis quelques années, plusieurs études montrent un lien entre le statut en vitamine K et le risque de calcification. Une récente étude a comparé le statut en vitamine K1 (la principale forme de vitamine K retrouvée dans les aliments) au risque de calcifications et à leur progression. 296 malades présentant des calcifications artérielles ont été comparés à 561 adultes en bonne santé sans calcifications. Résultat : les personnes qui ont des calcifications ont des taux de vitamine K1 un peu plus bas que les autres.

Dans un deuxième temps les chercheurs ont comparé les adultes en bonne santé à ceux qui prenaient un complément alimentaire de vitamine K1. Résultat : la progression des calcifications est nettement ralentie comparativement à ceux qui ne prennent aucun supplément (1).

Les chercheurs constatent aussi que les personnes qui ont le plus de calcifications sont celles qui prennent des médicaments contre l'hypertension artérielle. Une explication simple pourrait être que ces médicaments interfèrent avec la fonction rénale et perturbent l'élimination du calcium, à la manière des personnes touchées par l'insuffisance rénale (chez qui le risque de calcification est aussi nettement augmenté).

Les bénéfices de la vitamine K semblent donc évidents et incitent donc à manger plus de légumes verts pour diminuer notre risque de maladies cardiovasculaires. C'est tout ?

## La vitamine K1 est peu efficace

Dans toutes les études menées sur les effets de la vitamine K1, et y compris dans celle-ci, les différences entre les taux de vitamine K dans le sang sont très faibles. Ceci a pour conséquence directe une difficulté de savoir si les effets positifs proviennent bien de la vitamine K et pas d'autre chose.

# La vitamine K2 est hautement efficace contre les calcifications

Il existe actuellement très peu d'études d'intervention dans lesquelles on a donné de la vitamine K à des malades pour voir si cela réduisait les calcifications. Pourtant la littérature médicale regorge d'études sur l'animal et en laboratoire qui montrent clairement l'activité de la vitamine K dans la régulation du calcium.

Les deux études effectuées sur l'homme ont utilisé de très fortes doses de vitamine K1 et plus la dose était élevée, plus les résultats étaient positifs (3). Cela est cohérent avec les données connues sur la pharmacocinétique de cette substance qui disparaît rapidement de la circulation (avec une dose plus élevée il en reste plus longtemps dans le sang).

Dans les études d'observation, les chercheurs constatent globalement un effet très faible de la vitamine K1. En revanche, l'apport en vitamine K2 semble très significativement associé au risque de calcifications. Une étude de référence menée aux Pays-Bas a montré que pour chaque apport supérieur de 10 µg de vitamine K2, le risque d'accident cardiovasculaire diminue environ de 10% (4).

## Quelle vitamine K2 faut-il prendre pour les calcifications ?

Si vous êtes en bonne santé mon premier conseil sera de continuer à manger des légumes verts très régulièrement. Ils contiennent certes de la vitamine K1 mais aussi beaucoup de magnésium, un minéral dont on manque souvent.

Mais si vous souffrez de calcifications artérielles ou vasculaires, il est probable qu'une supplémentation sera bénéfique. Mais dans ce cas inutile de prendre de la vitamine K1 qui sera peu efficace, il faut privilégier la vitamine K2.

La vitamine K2 existe elle-même sous plusieurs formes qu'on appelle les ménaquinones, nommés en abrégés « MK ». On trouve principalement dans cette famille la vitamine K2 MK-4 (courte molécule, retrouvée dans les viandes et les œufs), MK-7 (longue molécule retrouvée dans des produits fermentés comme le natto), MK-8 (longue molécule retrouvée dans les fromages) et MK-9 (longue molécule retrouvée dans les fromages).

Si on considère toutes les formes de vitamine K2, c'est la ménaquinone 7 qui est de loin la plus efficace contre les calcifications (4). Mais comme le natto ne fait pas partie de notre alimentation (c'est le cas au Japon), une supplémentation est le seul moyen de s'assurer de bons apports de cette forme particulière.

La vitamine K2 MK-7 a une demi-vie de 3 jours (à comparer à celle de 2 heures pour la vitamine K1), ce qui permet d'atteindre des taux sanguins 7 à 8 fois supérieurs avec de petites doses (5).

En ce qui concerne la dose efficace, on manque de données mais il est probablement judicieux d'envisager une supplémentation autour de 200 µg par jour. Dans tous les cas les effets sur les calcifications profondes devraient prendre plusieurs mois à apparaître.

## **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'étidronate, 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 4800 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 MK-7 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.

