



## Le Dr Joseph MERCOLA interviewe le Dr Cees VERMEER

### Première Partie:

**D.M.:** Nous sommes très heureux d'avoir parmi nous Dr VERMEER qui est l'un des plus grands chercheurs du monde qui fait des recherches sur la vitamine K2, qui est en train d'émerger comme un nutriment aussi puissant que la vitamine D du fait de ses si nombreuses actions bénéfiques que nous allons voir en détail.

Dr Vermeer, pourriez-vous vous présenter et expliquer à nos auditeurs votre formation et votre expérience spécifique ?

Où vous êtes localisé? Vous êtes outre-mer, en Europe.

**D.V.:** Je vis à MAASTRICHT, aux Pays-Bas, une petite ville au sud du pays et j'ai étudié à LEIDEN, la plus ancienne université des Pays-Bas. En tant que l'étudiant le plus jeune, j'ai aidé à la création de la Nouvelle Université.

J'ai créé en 1975 mon groupe de recherche sur la vitamine K

Au début nous étions deux, maintenant, nous sommes douze. et nous ne travaillons que sur la vitamine K, il s'agit à ma connaissance du plus grand groupe de chercheurs en vitamine K qui existe.

Je suis biochimiste de formation

J'ai dans mon groupe plusieurs personnes qui ont déjà leur doctorat. J'ai un clinicien et des techniciens très bien formés. Nous collaborons et nous travaillons sur la vitamine K et sur l'activité des protéines qui en dépendent.

Lorsque vous dites Vitamine K, c'est une chose, mais la Vitamine K a une certaine action dans le corps - qui est d'aider à activer certaines protéines, nous nous sommes préoccupés de mesurer l'activité de ces protéines .

**D.M.:** -O.K. Nous allons en parler, moi ce qu'il m'intéresse d'explorer avec vous, c'est quels sont les moyens de mesurer la vitamine K, et si votre recherche est concentrée sur la vitamine K1 et la vitamine K2 ou uniquement sur la vitamine K2?

**D.V.:** -Nous avons commencé avec la vitamine K1, mais il y a 12 ans, nous avons découvert les superbes effets de la vitamine K2 lors d'une recherche menée en collaboration avec l'université de Rotterdam durant laquelle nous avons étudié alternativement les effets de la consommation de la K1 et celle de la K2. Nous avons observé que les personnes qui consomment beaucoup de K1 sont en bonne santé mais que les personnes qui consomment beaucoup de K2 y trouvent des bénéfices immenses pour leur santé cardio-vasculaire,

La calcification artérielle est moins importante dans le groupe consommant beaucoup de K2 ainsi que l'incidence de mortalité de maladies cardio-vasculaires et autres du genre.

**D.M.:** Y-a-il d'autres organes dans lesquels vous avez observé des améliorations en dehors du système cardio-vasculaire?

**D.V.:** Oui, bien sûr. Il y a également les os qui bénéficient beaucoup d'une grande consommation de vitamine K et particulièrement je le répète, de la vitamine K2 et récemment, un groupe de chercheurs allemands a découvert que la vitamine K2 protège substantiellement du cancer de la prostate.

**D.M.:** C'est une bonne nouvelle, car le cancer de la prostate est l'une des causes majeures de cancer chez les hommes, aux Etats-Unis du moins.

**D.V.:** Oui, cela a été publié au début de cette année je crois. L'effet de cette

nouvelle a été important. Je crois que le quart des patients qui consommait le plus de Vitamine K avait un risque diminué de 50% d'avoir un cancer de la prostate, ce qui est substantiel.

**D.M.:** Dans une perspective théorique, y-a-il d'autres bénéfices que vous pressentez, actuellement encore à l'étude, pas encore prouvés, mais que vous pourrez prouver bientôt?

**D.V.:-** Ah oui ! L'ostéo-arthrite, et les maladies du cartilage.

Nous avons une première publication dans la presse d'une médecin de Boston, Sarah BOOTH, qui démontre qu'un risque moindre d'ostéoarthrite découle d'une consommation élevée de vitamine K2.

Nous étudions actuellement les bénéfices de la vitamine K2 pour le cerveau, peut-être pour la maladie de la démence, nous observons le cerveau.

**D.M.:** C'est très Bien.

La vitamine D vient de recevoir certainement beaucoup d'attention de la part des médias, et de la communauté scientifique, j'ai eu l'opportunité d'interviewer le Dr Robert HEANY, je ne sais pas si vous le connaissez, mais il est réellement l'un des chercheurs les plus importants et pionniers dans ce domaine. Il m'a bien spécifié que 99% de ce que nous savons aujourd'hui sur la vitamine D a été découvert durant les 10 dernières années, raison pour laquelle la commercialisation du test d'analyse de sang pour la Vitamine D est relativement récente, et date de la fin des années 90.

Je me demandais s'il existe actuellement une manière de déterminer le taux de Vitamine K chez les gens, parce que si on n'y voit rien, je crains qu'on ne sache pas utiliser la Vitamine K et la contrôler.

**D.V.:** oui, c'est très bien que vous me demandiez cela.

La mesure de la vitamine K2 dans le sang ou dans le plasma peut être effectuée de manière assez précise, mais la question est de savoir si cela va être utile, si cela va aider, car un résultat de taux de Vitamine K2 reflète essentiellement ce que vous avez mangé la veille.

**D.M. :** C'est intéressant

**D.V.:** Mais il y a autre chose qui peut être fait, c'est de mesurer l'activité des protéines qui dépendent de la vitamine K2.

Nous observons les parois des vaisseaux sanguins.

Les parois des vaisseaux ont un outil unique pour se protéger de la calcification, et c'est la PROTEINE-MATRIX-GLA, dont le nom abrégé est MGP (Matrix Gla Protein)

Et il y a deux formes de MGP, la MGP active et la MGP inactive.

La MGP active est générée lorsque vous consommez suffisamment de vitamine K2, la MGP inactive est présente lorsque vous êtes déficient en vitamine K2.

Donc... Si vous voulez connaître le statut de votre organisme en vitamine K2, vous devez mesurer la quantité de MGP inactive qui circule.

Nous avons une patente sur les méthodes qui permettent de le faire, qui a également été agréée aux Etats-Unis, il s'agit d'une méthode extrêmement précise, qui protège du risque de calcification artérielle.

**D.M.:** Excellent! Y-a-t-il eu commercialisation d'un kit de test d'analyses, afin que les grands laboratoires comme Quest ou LabCorp puissent proposer cette méthode de test aux patients?

**D.V.:** De nombreux laboratoires sont très intéressés par cette méthode. Mais

bien sûr, vous vous imaginez bien que cela représente de vastes sommes d'argent de commercialiser cette méthode. Nous sommes en train de sélectionner la stratégie correcte pour commercialiser cette méthode. Imaginez-vous que ce sera un moyen de contrôler le risque de calcification artérielle sur toute la population!

Une autre option de ce test dont le procédé est un peu différent permettra de quantifier le taux de calcium déjà présent dans les artères. Cela permettra une pré-sélection des patients qui auront besoin de tests plus poussés et plus onéreux comme la tomographie par ordinateur par exemple.

Avec cette option, il suffit de faire couler une goutte de sang pour déterminer combien il y a de calcium dans les artères.

C'est incroyable, mais ça marche.

**D.M.:** C'est très bien.

Avez-vous une idée de ce que va coûter ce test aux patients? Moins de cent dollars, moins de cinq cent dollars ou moins de mille dollars?

**D.V.:** Ce test pourra être automatisé en laboratoire et revenir à vingt à cinquante dollars, peut-être moins si son emploi se généralise.

**D.M.:** O.K., Très Bien

## 2ème Partie

**D.M.:** Pensez-vous que la précision de cette mesure sera comparable aux techniques dont nous disposons actuellement pour mesurer la calcification coronaire ou artérielle, comme l' "EKGS Stress" ou le scanner du coeur typique utilisés pour mesurer cela?

**D.V.:** Nous avons testé cette méthode sur un groupe de patients atteints de maladies cardio-vasculaires et nous avons comparé ceux ayant un faible niveau de MGP inactive avec ceux ayant un haut niveau de MGP inactive. La différence d'espérance de vie, de survie ou de mortalité entre les 2 groupes était de 1 à 10. Cette technique de test a donc un potentiel très élevé.

**D.M.:** S'agit-il de la mortalité de cause cardio-vasculaire?

**D.V.:** Oui, et nous avons été très surpris de constater cet écart de 40% entre les deux groupes. Cette différence était immense.

**D.M.:** Oui, c'est choquant.

**D.V.:** Ah oui, vraiment.

Mais que ce test puisse avoir la même précision que la tomographie par ordinateur, j'en doute. Il faut utiliser ce test pour faire une pré-sélection. Cela permettra de n'utiliser les techniques très onéreuses que sur les patients et d'aider beaucoup mieux un très grand nombre de gens grâce à un procédé économique.

**D.M.:** Parfait, c'est vraiment ce qu'on recherche, avec la crise économique. Nous allons rechercher des méthodes ayant de meilleurs rapports qualité prix pour soigner les gens.

Quand ce test sera-t-il disponible, pensez-vous qu'il le soit l'année prochaine, ou bien dans plusieurs années?

**D.V.:** D'ici un an ou deux.

**D.M.:** Très Bien Je peux vous assurer que nous ferons en sorte de généraliser l'usage de ce test. Je pense que je suis à moi tout seul responsable de 50% de l'augmentation du nombre des tests de 25-HydroxyVitamine-D3 aux Etats-Unis, j'adore ces

tests car ils sont d'une telle simplicité ,si bon marché et car ils peuvent tellement aider les gens à prendre contrôle de leur santé.

**D.V.:** Oui.Nous élaborons également un test à faire soi-même chez soi que les gens pourront acheter dans le commerce et qui ne devrait pas coûter très cher.Ce test permettra de savoir si l'on est déficient en vitamine K2 en imprégnant le bout de papier d'une goutte de sang et pourra être renouvelé par exemple après une cure de vitamine K2 pour voir si l'on va mieux

**D.M.:** A l'heure actuelle,il n'existe aucune méthode commercialisée autre que celle que vous avez patenté permettant de mesurer ce MGP n'est-ce-pas?

**D.V.:** C'est exact.

**D.M.:**Je pensais que c'était le cas,je n'en étais pas sûr.

**D.V.:**Non..il y a juste à l'Université de Californie, un chercheur qui a mis au point une méthode permettant de mesurer le MGP global,à titre de diagnostic,sans différencier le MGP actif du MGP inactif.

Notre test en revanche fait bien la différence entre le MGP actif et le MGP inactif.

**D.M.:** Parfait.

La raison principale d'être enthousiasmé par ce test est qu'il permet une intervention relativement économique. Vous connaissez le problème,cela fait trois décades que vous vous concentrez sur votre recherche,et vous êtes clairement l'un des plus grands experts du monde en la matière.

Maintenant je me demandais si vous pourriez aider nos auditeurs à comprendre quels sont les réels bénéfices de la vitamine K2 que nous avons mentionné et peut-être leur fournir un peu plus de détails.

Juste avant,je commencerai par dire que c'est un domaine que les gens ne comprennent pas très bien actuellement.Il n'y a quasiment que les étudiants en médecine qui vont reconnaître la différence entre la vitamine K1 et la vitamine K2. Et pour la plupart,c'est tout ce qu'ils savent à son sujet.

Et de plus,pour la vitamine K2,il y a une autre différenciation plus importante,qui est entre les deux formes de K2:la MK4 et la MK7.

Je souhaiterais avoir votre opinion là-dessus afin de concentrer notre attention sur son effet thérapeutique sur la protéine MGP.

**D.V.:** La MK4 ,en fait est une substance synthétique.Elle est assez similaire à la K1 en ce sens qu'elle a une courte demi-vie.

Après avoir été dans les intestins,elle va dans le foie, elle y reste,où elle va être utilisée pour les facteurs de coagulation.

Les compléments nutritionnels de MK7 sont produits à partir d'un aliment japonais qui s'appelle le *natto* ,alors que la MK8 et la MK9 proviennent essentiellement des fromages.

Ces trois là s'incorporent au LDL ou lipo-protéines de basse densité.

Le LDL quitte le foie pour se diriger vers les parois des vaisseaux sanguins où il y a des récepteurs.

Cette MK7 et donc transportée depuis le foie jusqu'à l'endroit exact où elle exerce son activité bénéfique.

Ce qu'il faut savoir,c'est que la demi-vie moyenne de la MK4 est d'une heure La demi-vie moyenne de la MK7 est de trois Jours.

Donc,cela veut dire qu'il est plus facile avec la MK7 de se construire un taux de Vitamine K relativement élevé qu'avec de la K1 ou de la MK4.

**D.M.:** La recherche qui apparaît dans la littérature médicale fait surtout état

de la MK4 jusqu'ici. La MK7 est la nouvelle chose sur laquelle vous avez beaucoup travaillé avec vos collaborateurs.

Selon votre perspective d'expert, pouvez-vous nous dire s'il est raisonnable de prendre plus souvent de la MK4, trois ou cinq fois par jour - même si elle a une demi-vie très courte - pour avoir les mêmes résultats qu'avec la MK7? ou bien est-ce que la M4 est comme la Vitamine K1, on ne verra aucun bénéfice?

**D.V.:** Je pense que la K1, la MK4, peuvent, bien sûr, avoir les mêmes effets que la MK7, MK8, MK9. C'est juste une question de dosage. Il faudrait consommer des doses très importantes de K1 ou de MK4 pour obtenir des résultats comparables à ceux de la MK7.

On a tout de suite vu en menant des expériences sur des animaux, qu'ils calcifient avec une dose de 1500 µg de K1 alors qu'ils ne calcifient pas du tout avec une dose de 1 µg de MK7, c'est en voyant cela que l'on a compris l'immense différence.

Bien sûr les Japonais donnent 45 µg par Jour de MK4 à leurs patients. Toutes les variétés de la vitamine K ont la même fonction, ce qui donnera au final un effet comparable, mais c'est juste une histoire de dosage et alors elle est utilisée comme un médicament et plus comme une vitamine, alors que nous, nous essayons de rester dans des gammes physiologiques.

**D.M.:** Les gammes de dosages physiologiques.

Je suis content que vous fassiez cette distinction à caractère philosophique. Je souhaiterais maintenant savoir si il existe un danger lié à une prise de Vitamine K2 en quantités plus importantes

**D.V.:** Non il est très clair n'existe aucun effet secondaire négatif connu, qu'on la donne des personnes en bonne santé, ou à des patients, à une unique exception près: pour les patients qui sont sous Coumadin. Le Coumadin est un médicament destiné à maintenir la fluidité du sang, Un anti-coagulant qui est aussi anti-vitamine K. Donc, si l'on donne de la Vitamine K supplémentaire à une personne qui est sous Coumadin, cela va annuler l'effet du médicament Coumadin et il ne faut pas faire cela, il ne faut pas leur augmenter leur vitamine MK4 ni leur K1 ni leur MK7

### 3ème Partie

**D.V.:** Si vous donnez des doses aussi importantes de MK7 à des personnes sous Coumadin, bien sûr, vous pouvez vous imaginer que allez au devant de graves problèmes.

A faible doses, la vitamine K2 peut être donnée à tout le monde et il y a même des résultats de recherche publiés récemment qui indiquent que de l'on obtient un état d'anti-coagulation beaucoup plus stable si on combine la MK7 avec la thérapie Coumadin.

**D.M.:** C'est intéressant... donc en la combinant - et peut-être pourriez-vous mentionner les doses que vous recommandez à quelqu'un qui est sous Coumadin - on n'aura pas d'augmentation ni de réduction du temps de prothrombine pour empêcher la capacité à coaguler.

Mais cependant on aura les bénéfices de la MK7, qui sont la prévention de l'ostéoporose et des maladies cardio-vasculaires.

**D.V.:** Je ne sais pas à ce stade si en utilisant des anti coagulants de type

Coumadin, vous aurez le même effet préventif de la calcification cardio-vasculaire. Cependant, je sais qu'avec une dose quotidienne de 45 µg / Jour de MK7, il n'y a aucune interférence sérieuse avec la thérapie Coumadin.

**D.M.:** Je voudrais être sûr d'avoir bien compris votre réponse à l'une de mes questions précédentes.

A cause de l'inocuité relative de la Vitamine K-même a des doses physiologiques immenses qui sont bien au-delà de celles expérimentées normalement, à votre connaissance, il n'y a aucun effet secondaire indésirable, hormis dans la thérapie Coumadin?

**D.V.:** Exactement.

Il faut que vous réalisiez qu'au Japon, la ménaquinone-4 dosée à 45 mg/Jour est utilisée comme médicament pour des dizaines de milliers de femmes pour la prévention de l'ostéoporose. C'est leur médicament de base contre l'ostéoporose.

**D.M.:** Elle est plus utilisée que le -

**D.V.:** que les bisphosphonates. Je pense qu'il est bon d'utiliser les bisphosphonates peut-être en combinaison avec la MK4, mais pas la Mk4 seule. Je pense que les bisphosphonates sont beaucoup plus puissants. Mais nous avons réalisé une étude similaire à celle des Japonais en donnant de très hautes doses durant 3 ans à 350 femmes, et nous n'avons pas observé

d'effet secondaire négatif.

**D.M.:** Quel type de dosage avez-vous utilisé?

**D.V.:** 45 mg/jour et également de très hautes doses.

Nous avons bien observé leur coagulation et n'avons décelé aucune déviation dans la coagulation. Il n'y a aucun danger cette dose.

**D.M.:** Et c'était la dose journalière. Alors c'était donc 15 mg trois fois par jour. Que vous avez utilisé?

**D.V.:** Oui, c'est exactement cela.

**D.M.:** Vous avez mentionné l'étude sur l'ostéoporose et votre utilisation de la MGP comme paramètre ou index. Une autre protéine fonctionnelle qui est affectée par la vitamine K est l'ostéocalcine. Mis à part la MGP, y-a-il un Test qui observe l'effet de la vitamine K sur la protéine d'ostéocalcine permettant de mesurer le statut de la Vitamine K?

**D.V.:** Oui, on mesure le statut de l'os en vitamine K, ce qui permet ainsi de connaître l'état de déficience osseuse en vitamine K, ce test est disponible commercialement, chez la société japonaise Takada, et on peut l'obtenir dans le cadre de recherche médicale, il n'est pas

**D.M.:** Il n'est pas commercialisé?

**D.V.:** Il n'est pas commercialisé pour les médecins généralistes, uniquement pour les médecins chercheurs.

**D.M.:** Cependant, il doit nécessairement y avoir une corrélation entre le taux d'ostéocalcine suffisant et la protéine MGP, parce qu'elles dépendent du même facteur: le statut de la vitamine K2

**D.V.:** Cela dépend de la facilité des tissus à absorber la Vitamine K. Cela peut être le cas que les os absorbent bien mieux et bien plus la vitamine K2 que les parois des vaisseaux sanguins, cette absorption là est beaucoup moins facile, nous l'avons constaté, cela peut paraître étrange, mais il en est ainsi. La paroi des vaisseaux n'a pas des capillaires en nombre suffisant pour

être nourrie par le sang .C'est un comme un tuyau avec des tissus complètement blancs et peu de petits capillaires.

L'absorption par les vaisseaux sanguins n'est donc pas facile à mon avis.

**D.M.:** J'aimerais approfondir à nouveau la question de la MK7 par rapport à la MK4.Il semble que le principal souci soit l'absorption.Pouvez-vous expliquer pourquoi on a besoin de doses aussi importantes de Mk4 ?

Est-ce que la MK4 n'est pas bien absorbée et la Mk7 est très bien absorbée? Est-ce une question de solubilité?Que se passe-t-il à l'intérieur?

**D.V.:** Au niveau du foie,l'absorption est comparable au départ.Mais après,le foie va commencer à sécréter la MK7 et à retenir la K1 et la MK4.La MK7 est plus lipophile.Elle s'incorpore au LDL qui est le véhicule qui la transporte,la K1 ne s'incorpore pas aussi bien.

**D.M.:**Vous avez mentionné ces autres formes de Vitamine K,la MK7,la MK8 et la MK9 et peut-être d'autres aussi.Y-a-il un danger à utiliser un extrait isolé? Est-ce que la MK7 que vous utilisez est pure?

**D.V.:** Elle n'est pas pure,mais elle contient presque exclusivement de la MK7.Il y a un tout petit peu de MK-6 dedans,parce qu'elle est produite à partir du Bacillus Subtilis du natto,qui se développe exclusivement sur les haricots de soja.Cette bactérie produit la MK7 et un peu de MK-6,dont l'effet est très comparable .

Les MK-8 et la MK-9 sont très intéressantes pour les fabricants de produits laitiers,surtout ceux qui font du fromage et du fromage "curd" et "cottage".

Vous savez ce que c'est que le fromage blanc ? (le"curd" et le "cottage")

**D.M.:** Bien sûr,absolument.

**D.V.:** O.K. Ces produits contiennent une bonne quantité de MK8 et de MK9. C'est aussi de la Vitamine K2

**D.M.** Vraiment? C'est intéressant.

**D.V.:** Oh oui.

Si vous mangez 100 grammes de ce fromage,vous obtenez autant de vitamine K2 qu'avec une seule gélule de 45 µg vitamine K2.

**D.M.:** Est-ce que c'est l'autre source principale de K2 en dehors du natto?

**D.V.:** Oui.

Elle n'est pas extraite du fromage.

**D.M.:** Non,elle fait partie du fromage

**D.V.:** Et lorsque les gens ne veulent pas des gélules,parce qu'ils disent:"je n'ai pas besoin de gélules,j'ai une alimentation équilibrée",alors je leur dis: "Vous devriez manger du fromage blanc,parce que le fromage normalement est assez gras,il contient de grandes quantités de graisses animales saturées et si vous consommez du fromage blanc,ce sera moins gras que la plupart des autres fromages." Il y en a des versions avec moins de matières grasses,onctueuses et qui ont un très bon goût.

Je préfère la version écrémée du fromage blanc,et celui-là contient le dose la plus importante de K2.

Si vous consommez vos 100 grammes de fromage blanc chaque jour,vous obtenez votre vitamine K2 à hauteur de ce qui est nécessaire pour la prévention de 50% de la mortalité cardio-vasculaires.

**D.M.:** Je suis profondément surpris,je n'avais jamais entendu parler de cela avant de vous entendre!

## 4ème Partie

**D.M.:** Et que se passe-t-il lors de la production du fromage blanc qui n'a pas lieu lors de la production des fromages traditionnels?

**D.V.:** C'est le ferment lactique qui produit des bactéries qui font de la vitamine K2, à un niveau égal pour le fromage blanc et les fromages traditionnels. C'est le ferment, qui contient certaines bactéries, la lactococci et les acides propioniques - qui produisent la K2. Et lorsque nous ingérons ces bactéries, nous ingérons la K2 qu'elles ont produites.

**D.M.:** Oh c'est vraiment très bien.

**D.V.:** oui.

C'est vraiment important pour les fabricants de produits laitiers, qui veulent améliorer la présence de vitamine K2 dans leurs produits en ayant de meilleurs ferments

**D.M.:** Avez-vous recherché quels types de ferments lactiques sont les plus puissants pour produire de la Vitamine K2?

**D.V.:** Non. on s'en occupe, mais je ne peux pas trop en parler.

**D.M.:** OK, Donc vous avez un produit en développement

**D.V.:** Oui

**D.M.:** Ce produit, ce sera un produit utilisé par les fabricants de produits laitiers ou un complément nutritionnel?

**D.V.:** Non.

Nous avons les compléments nutritionnels d'un côté et les aliments fonctionnels de l'autre. Les compléments nutritionnels sont essentiellement la MK7, et les aliments fonctionnels seront additionnés de poudre de MK7 par exemple.

Puis l'autre partie c'est la MK8 et la MK9, et ça c'est le fromage blanc.

Bien sûr, on peut aussi fabriquer des yaourts enrichis en K2

**D.M.:** C'est génial. Et quand aurez-vous ce produit disponible?

**D.V.:** Je n'ai pas ce produit disponible. C'est l'industrie des produits laitiers, et c'est pour cela que je ne peux pas trop en parler. Mais je m'attends à ce que ces produits arrivent sur le marché l'année prochaine ou l'année suivante.

**D.M.** Bientôt donc

**D.V.:** Oui, je le pense.

**D.M.** Peut-être au même moment où le nouveau test de la MGP sera commercialisé.

**D.V.:** Peut-être

**D.M.** C'est une bonne coïncidence.

Existe-t-il un moyen de faire en sorte que la vitamine K2 soit encore plus absorbable - comme de réduire ses particules pour qu'elle fonctionne à doses réduites?

Je ne suis pas familier avec la biochimie physique. Est-ce une grande molécule, ou y-a-t-il des variables qui empêchent son absorption?

**D.V.:** Non. La Vitamine K est une molécule assez petite, mais non soluble dans l'eau. Il faut donc des matières grasses dans votre repas.

Les capsules contiennent toujours de l'huile de tournesol, pour que vous puissiez dissoudre facilement votre vitamine K. Il faut qu'il y ait suffisamment de bile dans les intestins.



Le mieux c'est de prendre les gélules de vitamine K2 avec un repas, car à chaque repas, nous produisons de la bile et la vitamine K2 est absorbée en s'incorporant à la bile qui est dans l'intestin, puis elle traverse l'intestin, passe dans le sang et va dans le foie.

**D.M.:** Parfait.

Au début, vous nous avez parlé des bénéfices de la vitamine K2 pour les maladies cardio-vasculaires, pour les os et de la forte probabilité de bénéfices pour le cerveau que vous êtes en train d'explorer, y-a-t-il d'autres bénéfices que vous avez constaté?

**D.V.:** Non. Le cerveau? Je ne peux pas vous donner des précisions à ce sujet.

**D.M.** on peut considérer les bénéfices de la Vitamine K2 sur la santé cardio vasculaire et osseuse en les comparant à des interventions comme la réduction du cholestérol ou la pratique de l'exercice pour augmenter la densité osseuse.

C'est juste pour aider nos auditeurs mettre en perspective l'importance de la Vitamine K2

**D.V.:** O.K. Je pense que la vitamine K ne va jamais fonctionner toute seule et

qu'il y a d'autres mesures de santé à prendre. L'une d'elle est la Vitamine D. Les deux collaborent. Il y a un effet synergétique entre la Vitamine D et la Vitamine K. La synthèse de la MGP (Matrix-Gla-Protein) dans les parois des vaisseaux sanguins est augmentée par la Vitamine D et son activité est augmentée par la vitamine K. Alors les deux travaillent ensemble.

Si vous travaillez sur la santé osseuse, ne vous occupez pas uniquement de la Vitamine D et du Calcium. Prenez de la Vitamine K aussi.

Il y a un autre aspect de cette question.

Si vous donnez de très hautes doses de calcium aux femmes post-ménauposées en oubliant de leur donner de la vitamine K, vous augmentez leur risque de calcification artérielle et des publications confirment qu'une grande cohorte de femmes meurent de maladies cardio vasculaires. Augmenter l'apport de calcium est bon pour les os, mais il faut protéger la paroi des vaisseaux sanguins avec la vitamine K, sinon ils se calcifient.

**D.M.:** Merci de nous avoir expliqué cela.

Si l'on observe un groupe de personnes ayant une mode de vie sain, qui ont de bons taux de vitamine D et de vitamine K2, quelle différence observe-t-on par rapport à un groupe de personnes qui ne consomment aucune vitamine K2? Peut-on obtenir de la densité osseuse sans K2?

**D.V.:** C'est une question difficile à ce stade de la recherche.

Ce que nous avons surtout observé durant l'étude de Rotterdam, (la première étude qui a prouvé l'effet bénéfique de la Vitamine K), c'est que l'espérance de vie était de sept ans de plus en moyenne dans le groupe qui prenait 45 µg de vitamine K2 par jour, par rapport au groupe qui n'a pris que 12 µg par jour de vitamine K.

Alors, on peut vivre plus longtemps.

Une étude a été menée par la suite (l'Etude Espoir) sur un groupe de 16 000 personnes qui ont été suivies durant 10 ans, on a calculé les bénéfices obtenus en prenant 10 µg/jour de K2. Chaque 10 µg en plus de K2 dans l'alimentation donne 9% de moins d'accidents cardio-vasculaires.

**D.M.:** C'est un bénéfice important.

**D.V.:** Si vous prenez 45 µg /jour de Vitamine K2 en complément

nutritionnel, l'incidence de problèmes cardio-vasculaires est réduite de 40%.

**D.M.:** Le bénéfice est profond.

Ma préférence personnelle est d'adopter l'approche nutritionnelle, mais si on choisit les compléments nutritionnels, pouvez-vous donner une idée à nos auditeurs du coût pour prendre de la MK4 à haute dose plutôt que de la MK7?

**D.V.:** O.K., 45 mg de MK4. Je ne sais pas si ce produit est disponible aux Etats-Unis, en Europe il ne l'est pas. C'est trop élevé. Je crois qu'il n'y a qu'au Japon que l'on peut faire cela.

**D.M.:** OK.

#### 5ème Partie:

**D.V.:** Ce que je peux dire c'est que le coût de la MK7 est d'environ 20 dollars pour 60 capsules pour 60 jours. Deux mois c'est 20 dollars, donc cela fait dix dollars par mois.

**D.M.:** Ce n'est pas très cher.

**D.V.** Elle est tout de même considérée comme chère en comparaison avec la vitamine D par exemple qui est très bon marché.

C'est une vitamine qui vient d'arriver sur le marché et qui a nécessité beaucoup de recherche. Notre recherche doit être rémunérée. Elle est financée par la société Nattopharma qui s'occupe du marketing de ce produit. Alors elle est plus chère que la Vitamine D.

**D.M.:** Est-ce que la société Nattopharma est la société avec laquelle vous travaillez pour produire la MK7?

**D.V.:** Ils l'importent du Japon.

**D.M.:** Est-ce que c'est la seule société du monde qui fabrique de la MK7?

**D.V.:** Non, ce n'est pas le cas, mais en ce qui concerne les autres marques nous ne les avons pas regardées, donc n'avons aucune idée au sujet de leur qualité. Nous avons utilisé la MK7 de Nattopharma régulièrement, nous utilisons ce produit pour toutes nos recherches et toutes nos études cliniques, les autres marques, nous ne les connaissons pas.

**D.M.:** O.K., vous ne les avez pas regardées, certaines autres peuvent être bien mais vous n'avez pas eu l'opportunité de le voir.

**D.V.:** Non

**D.M.:** Avez-vous une idée ? Y-a-t-il quelque chose que fait Nattopharma que vous considérez meilleur ou est-ce qu'ils ont été les premiers à la commercialiser?

**D.V.:** Tout d'abord, je pense qu'ils ont une bonne source. Les Japonais savent la fabriquer. Bien sûr, une fois en capsules, est-elle mieux que les autres? On en vient aux contaminants, les produits de Nattopharma font l'objet de contrôles rigoureux pour les possibles contaminations bactériennes. Je ne sais pas ce qu'il en est des autres, le contrôle qualité des produits, ce n'est pas trop mon domaine.

**D.M.:** Bien sûr.

Restons-en à la biochimie donc.

Je sais qu'en ce qui concerne la Vitamine D, il n'y a pas grande différence entre les fabricants. Nous avons la Vitamine D3 et ce n'est pas très

important de regarder la marque.Elle est vraiment bon marché.  
Puisqu'il s'agit également d'une vitamine,je me demandais si la situation est la même.Avec beaucoup de compléments nutritionnels,certains variables rendent la qualité plus ou moins bonne,on a un produit qui peut être très inférieur à un autre.

**D.V.:** Actuellement,la MK7 est uniquement d'origine naturelle,extraite de matériaux biologiques.Les seules différences qu'il peut y avoir d'un produit à un autre sont en terme de pureté,de contamination.

Au final,je pense que l'on produira aussi une MK7 sous une forme synthétique, qui sera 100% pure.

**D.M.** Intéressant

**D.V.:** Alors elle pourra être utilisée comme composant pur.Mais cela prendra du temps avant d'avoir de la ménaquinone 7 synthétique.Elle n'est pas si facile à synthétiser.

**D.M.** Oui Combien de temps pensez-vous?

**D.V.:**Je pense 5 ans

**D.M.:**5 ans

**D.V.:** Le temps de faire un dossier pour la FDA , de faire toutes les études toxicologiques,je ne suis pas familier avec tout cela.

**D.M.:** Cela sera prendre peut-être plus de temps.

Vous avez mentionné précédemment que la MK4 est toujours synthétique. A-elle jamais été naturelle ou a-elle toujours été créée en laboratoire?

**D.V.:** Non.

En fait,la MK4 est présente naturellement dans notre corps.

Le corps est capable de convertir la vitamine K1 en MK4 .Nous ne comprenons pas pourquoi cela a lieu,mais cela a lieu.

Nous comprenons à peu près comment cela se produit.

La plupart de la Ménaquinone-4 dans notre corps provient des produits d'origine animale .

La nourriture pour animaux contient un produit qui s'appelle la ménadione.

C'est une forme de vitamine K synthétique .Elle est un peu toxique,mais pour les animaux pas trop.Beaucoup d'éleveurs en donnent à la volaille et aux cochons,pour protéger les animaux ,surtout la volaille,des fractures osseuses durant leur transport.

Ces animaux qui reçoivent de la ménadione la synthétisent en ménaquinone-4 . Puis lorsque vous mangez ces animaux,vous ingérez la MK4 qui est déjà dans l'animal.

**D.M.:** Au sujet de la synergie entre les vitamines,vous nous avez parlé de la synergie entre la vitamine K et la vitamine D,je me demandais si cette synergie existe entre la vitamine D et la Vitamine A?

**D.V.:**Non,certainement pas.

**D.M.:** Vraiment?

**D.V.:** Non

**D.M.:** Intéressant

**D.V.:** C'est complètement différent.

**D.M.:** Parce qu'il y a une profonde interaction entre la Vitamine A et la Vitamine D,et je pensais qu'il pourrait y en avoir une entre la Vitamine A et la Vitamine K.

**D.V.:** Non. Avec la Vitamine K,nous savons exactement à quel endroit elle fonctionne sur les enzymes..C'st un co-enzyme-certainement un co-enzyme--

et nous avons exactement comment elle fonctionne. Elle n'interfère pas avec la vitamine A

**D.M.:** L'un de nos auditeurs souhaiterait connaître la différence entre la vitamine K d'origine des légumes verts et la vitamine K d'origine animale. Pourriez-vous développer cette question, sont-elle interchangeables?

**D.V.:** -Vous parlez probablement de la différence entre la Vitamine K1 et la Vitamine K2

-La vitamine K1 vient des légumes verts comme les épinards

-La vitamine K2 est d'origine bactérienne, les bactéries des ferments lactiques des produits laitiers, comme le fromage blanc, et celle du natto.

La vitamine K1 va directement dans le foie et assure un système de coagulation sain, alors que la vitamine K2 va directement dans d'autres tissus que le foie, dans les parois des vaisseaux sanguins, dans les os, où elle agit.

Par exemple, si vous avez un souci de calcification artérielle, alors votre choix sera la vitamine K2 plutôt que la vitamine K1.

Alors, je vous conseillerai soit de manger beaucoup de fromage blanc soit de consommer les gélules de MK7.

**D.M.:** Pour clarification, est-ce que tous les fromages blancs sont tous aussi riches en K2 et en Vitamine K8 et K9?

**D.V.:** Riche est tout relatif si l'on considère qu'il y a 1100 µg de Vitamine K2 dans 100 grammes de l'aliment Japonais natto alors que dans 100 grammes de fromage blanc, il y a seulement 30 µg à 40 µg de vitamine K2, ce qui est l'apport journalier recommandé, mais il est plus facile de manger du fromage blanc que du natto.

**D.M.:** Et les autres fromages?

Est-ce que la pasteurisation détruit la vitamine K2?

**D.V.:** Ils en contiennent tous, mais le problème c'est qu'ils contiennent beaucoup de graisse, alors si on doit en consommer 100 grammes /jour...les autres fromages...ça ne fonctionne pas.

**D.M.:** La raison pour laquelle vous recommandez le fromage blanc, c'est pour réduire le gras.

**D.V.:** -Absolument, il y a les fromages blancs à 0% de matières grasses, mais même dans le fromage blanc à 100 % de matières grasses, on a encore beaucoup moins de matières grasses que dans toutes les autres variétés de fromages. Et les fromages non gras sont tous gras en comparaison au fromage blanc.

## 6ème Partie:

**D.M.:** -O.K., Très bien.

Maintenant, je voudrais aborder un thème courant pour lequel je reçois beaucoup de questions des gens et c'est le sujet du Coumadin.

Pourriez-vous nous en parler à nouveau?

**D.V.:** La recommandation type donnée par les médecins de la médecine conventionnelle est d'éviter totalement la vitamine K lorsque l'on prend du COUMADIN car elle va interférer avec la capacité du Coumadin à bloquer le processus de coagulation et les patients pourraient avoir des désordres de coagulation qui pourraient potentiellement les tuer.

**D.M.:** Pourriez-vous nous commenter ce thème?

Ce Coumadin, dont l'autre nom est Warfarin...très efficace comme mort aux rats...L'un de ses effets secondaires, c'est qu'il endommage la densité des os. Auriez-Vous des recommandations à faire au sujet des précautions avec la vitamine K2 afin d'éviter

- Ces dégâts sur les os
- Calcification artérielle
- et autres dégâts neurologiques.

**D.V.:**-Il y a deux points dans votre question:

-Premier Point: Peut-on limiter les effets secondaires négatifs du Coumadin en prenant de la vitamine K2

Ma réponse: Je ne sais pas, je ne pense pas.

**D.M.:** Vraiment?

**D.V.:**-Coumadin est un médicament très puissant, je ne pense pas que l'on puisse stopper la calcification des parois des vaisseaux sanguins qui est le résultat de la consommation de Coumadin

Es-ce que l'on peut empêcher cela en prenant de la vitamine K2 en complément nutritionnel, je ne sais pas. Il faudrait alors modifier le dosage du Coumadin.

Il s'agit d'une question actuellement ouverte qui n'a pas encore été explorée de manière scientifique.

Je ne peux donc pas trop m'étaler sur le sujet.

Le second point de votre question: Est-il dangereux pour les personnes sous Coumadin de prendre de la vitamine K2 ?

Les docteurs disent qu'il faut consommer la vitamine K en très petite quantité

Je ne suis pas d'accord du tout avec cela.

On ne peut pas vivre avec zéro vitamine K

L'apport de vitamine K doit être présent, et doit être constant, et c'est le dosage du Coumadin qui doit être adapté en fonction de cela, et s'il a été adapté correctement, alors il n'y a

-Aucun problème

-on observe un état plus stable d'anti-coagulation, ce qui est mieux que les personnes qui ont une trop faible consommation de vitamine K et qui ont des effets secondaires négatifs trop importants du Coumadin.

**D.M.:** -Cela a certainement du sens.

Pouvez-Vous nous commenter l'impact de la Vitamine K2 sur le système neurologique. Vous n'avez pas publié une recherche sur le sujet en Allemagne?

**D.V.:**-Non, c'était une recherche au sujet de l'action de la vitamine K contre le cancer.

Il est trop tôt pour en parler, nous y travaillons actuellement, je ne fais aucune spéculation pour l'instant, je commenterai en me basant sur mes résultats, pas sur des spéculations, je préfère mériter et conserver ma crédibilité.

**D.M.:** -O.K., d'accord.

-Avez-vous observé des effets de la vitamine K sur la sclérose multiple comme on l'a observé avec la vitamine D?

**D.V.:**-Non, pas que je sache.

**D.M.:** -En ce qui concerne l'impact de la vitamine K2 sur la calcification artérielle, de quel type de dosage a besoin une personne et pour combien de temps, est-ce qu'il faut en prendre toute la vie, et en combien de temps pourrions-nous observer des améliorations de l'état du patient?

**D.V.:**-Les résultats spectaculaires que nous avons constaté sont basés sur l'étude d'une population qui consomme 45 µg de Vitamine K2 par jour toute la vie,soit par l'alimentation,soit en complément nutritionnel.

Il s'agit bien je le répète d'une consommation toute la vie,il ne s'agit pas cas de personnes qui se disent: "Bon j'ai 50 ans,envie de faire quelque chose pour mon coeur,prenons un petit complément nutritionnel pendant quelque temps.

Et bien...il est possible que vous ayez besoin de beaucoup plus que cela. Nous sommes actuellement en train de mener un test qui va durer trois ans, pour voir les effets exacts de doses importantes de vitamine K2 sur les problèmes cardio-vasculaires.

Pour l'instant,ce que nous sommes en mesure de confirmer,c'est que l'on obtient un résultat significatif d'amélioration au bout de six à huit semaines en consommant un minimum de 45 µg de vitamine K2 / Jour.

Mais ce n'est pas un effet maximal.Un effet maximal,on ne l'observe qu'à partir de 180 µg/Jour.

Là il y a un changement qui s'opère dans le sang qui est de l' effet le plus positif possible sur votre santé. Cela c'est si vous êtes au départ un sujet en parfaite santé.

Si vous êtes un patient,alors,il faut considérer un dosage plus important.

**D.M.:** Pensez-vous qu'il y ait des bénéfices additionnels à consommer 100 grammes de natto/Jour, ce qui équivaut à environ 1200 µg de vitamine K2,soit dix fois plus que le dose de 180 µg de K2/jour que vous avez recommandé?

**D.V.:** Bien sûr que le natto c'est très bon et que vous pouvez en manger sans limites,mais je ne crois pas que vous pourrez faire celà chaque jour de la vie,cela pourrait concerner moins de 1% de la population américaine.

**D.M.:**-Probablement moins que 1% !

**D.V.:** Vous pourriez être d'excellente humeur et vous dire:" Allez!... je vais manger du natto!"..mais à partir du troisième jour,Vous en aurez assez du natto et vous ne pourriez pas continuer!

Le natto est un aliment très bon pour la santé,il contient la bonne forme de vitamine K2,il a tous les composants dont vous avez besoin.

-on peut donc prendre des gélules,c'est plus facile pour en avoir une dose adéquate chaque jour

**D.M.:** Pensez-vous qu'une personne ayant une sévère calcification artérielle ait un bénéfice à prendre plus que 185 µg de vitamine K2/jour?

**D.V.:** Oui.La ultra-haute dose de vitamine K2 est le sujet que nous abordons dans les années qui viennent.

Pour l'instant tous nos résultats déjà obtenus et confirmés sont des résultats basés sur une alimentation de type occidental fournissant 45 µg à 100 µg de K2 /Jour.

**D.M.:** -O.K..Et cela est typiquement obtenu en consommant une grande quantité de fromage,particulièrement du fromage blanc.

Pour en finir ,il y a un autre complément nutritionnel avec lequel je suis sûr que vous êtes familier qui s'appelle le Nattokinase.

## 7ème Partie:

**D.M.:** Le nattokinase est extrait du natto et il y a beaucoup de gens qui l'utilisent comme une alternative au Coumadin.

Le nattokinase n'a pas de vitamine K2 à l'intérieur bien sûr, ce sont deux produits bien distincts.

Je me demandais si vous pouviez nous commenter vos expériences avec le Nattokinase.

**D.V.:** -Je n'ai pas d'expérience personnelle avec le nattokinase mais j'ai mes doutes.

**D.M.:** -Vraiment?

**D.V.:** -Le nattokinase est un enzyme. Il est clair que le nattokinase dissout la fibrine, les caillots qui peuvent se produire dans votre système.

Dans les tests réalisés dans des tubes au laboratoire, cela fonctionne.

vous déposez du nattokinase sur des caillots de sang et vous observez les caillots qui disparaissent.

Supposons que vous mangiez du natto. Il va dans l'estomac, qui contient de l'acide hydrochlorique. Là, il y a toutes sortes d'enzymes qui dégradent les protéines de votre alimentation. Le nattokinase est une protéine, qui est dégradée à la digestion, et personne au monde n'a encore réussi à m'expliquer comment le nattokinase va passer dans le sang juste parce que l'on a mangé du natto qui a transité par le système digestif, je doute que cela fonctionne, et votre corps ne le tolérerait pas et formerait des anticorps contre cela. Alors voyez, j'ai mes doutes et je mets mon point d'interrogation au sujet du nattokinase.

**D.M.:** -Pour en revenir à la vitamine K2, y-a-il des mauvaises habitudes alimentaires qui pourraient conduire à une déficience en vitamine K2?

**D.V.:** Les déficiences sont causées par une alimentation déficiente en K2 et par la croissance osseuse.

Les enfants ont besoin de plus de vitamine K que les adultes pour leur croissance osseuse.

**D.M.:** Vous avez mentionné que la nutrition pour les adultes doit leur amener 45 µg à 185 µg de vitamine K2 par jour, qu'en est-il pour les enfants?

**D.V.:** Cela n'a pas été établi, car il est difficile de mener des études sur des enfants, tout passe par les analyses de sang, et pour les enfants de trois à dix ans, les mères commencent à hurler si on s'approche des enfants avec une seringue, il est donc assez difficile de mener des recherches sur des enfants. Toutes nos données de recherche sont basées sur le dosage de 45 µg/Jour, mais je pense que les enfants bénéficieraient de plus que cela, probablement le double, c'est ce que je devine, bien que des études n'aient pas été menées.

**D.M.:** Je suis assez d'accord, ayant pratiqué la médecine depuis plusieurs décades concernant les réactions des enfants devant les seringues...

o.K...est-ce qu'on a des études qui ont pu être menées sur des animaux en phase de croissance osseuse?

**D.V.:** Non, et Je ne peux vraiment pas être très précis, disons que les enfants nécessitent le double.

**D.M.:** Est-il vrai que si l'on prend dix fois ou cent fois la dose de vitamine K2 journalière recommandée, il n'y a aucune toxicité dont vous auriez connaissance?

**D.V.:** Ceci est absolument vrai!

**D.M.:** Oui, il est important de savoir que nous sommes en présence ici d'une substance absolument non toxique qui ne peut ni jamais représenter un risque ni causer du mal à quelqu'un.

**D.M.:** Alors s'il y a autant de vitamine K2 dans les fromages, il semble que ce soit une très bonne idée d'en donner beaucoup aux enfants?

**D.V.:** -Oui, le foie et les oeufs en ont aussi, mais à faible dose, ce sont les fromages qui sont une bonne source de K2. (brie, ghouda, fromage blanc)

**D.M.:** Est-ce que la dose de vitamine K2 nécessaire est la même pour soigner

-La maladie des artères périphériques ,et

-la maladie de la calcification aortique?

**D.V.:** -Tout ce que je sais concerne les artères plutôt que les petits vaisseaux capillaires sanguins.

**D.M.:** -il y a beaucoup de marques de vitamine K2 sur le marché, y-a-t-il un conseil que vous pourriez donner aux consommateurs concernant ce à quoi il doivent faire attention lorsqu'ils choisissent une marque de Vitamine K2 ,pour les personnes qui choisissent d'acheter des suppléments plutôt que de manger du natto ou du fromage?

**D.V.:** -Nous utilisons une marque de vitamine K2 qui s'appelle MenaQ-7 ,car nous avons été convaincu par la masse de tests, de preuves et de recherches scientifiques qui soutiennent la fabrication de ce produit. Je ne peux pas parler des autres marques, mais seulement car je ne les connais pas et ne les ai pas regardées.

**D.M.:** Nous avons parlé du bénéfice de la vitamine K2 pour traiter la sténose aortique. Y-a-t-il des bénéfices pour traiter la fragilité des vaisseaux sanguins et des capillaires ou les varices?

**D.V.:** -Non, car cela est autre chose , provient d'autres causes, et n'est pas lié au dépôts de calcium.

**D.M.:** -Est-ce que cela peut aider les femmes qui ont des règles trop importantes?

**D.V.:** -Parmi les gens ayant participé à nos études cliniques, il y a eu des jeunes femmes.. Ah.. non... on ne leur a jamais posé la question pour savoir si elles ont remarqué ou pas si la consommation de vitamine K2 a modifié ou pas le volume du sang menstruel. Je ne me sens pas assez sûr de moi sur cette question pour pouvoir vous répondre, car je ne connais pas les mécanismes modulant le volume du sang des règles.

#### 8ème Partie:

**D.V.:** Est-ce que c'est un facteur lié à la coagulation ou plutôt à la vascularisation...je n'en sais rien.

**D.M.:** L'un de nos auditeurs voudrait connaître les effets possibles de la consommation de vitamine K2 sur les cernes, je suppose que c'est la même chose, Nous ne savons pas.

**D.V.:** -Il y a beaucoup de crèmes sur le marché qui prétendent avoir un effet sur les cernes. J'en doute énormément.

En ce qui concerne un tel effet causé par la vitamine K2, je n'en ai jamais entendu parler à ce jour.

**D.M.:** En ce qui concerne la vitamine K1 des légumes verts, y-a-t-il des



sources en particulier que vous recommandez?

**D.V.:**-Ah oui! Les épinards,les brocolis,les choux de Bruxelles et les choux. Les choux sont les plus riches en K1

La vitamine K1 des épinards est moins bien absorbée par le système digestif. Avec les brocolis,l'absorption de vitamine K1 est plus importante.

**D.M.:** -Parlez-nous de la différence de durée de vie de chaque vitamine dans l'organisme

**D.V.:**-La Ménaquinone-4 a une durée de vie d'une heure dans notre système. La Ménaquinone-7 a une durée de vie de trois jours dans notre système.

-O.K....donc si on utilise de la MK-4,il faut en prendre régulièrement toutes les heures de la journée.

**D.V.:**-Oui,c'est cela

**D.M.:** -Encore une question concernant le Coumadin,puisque vous êtes l'expert en Vitamine K

La Vitamine K toute seule n'épaissit pas le sang.

Si ceci se produit, c'est lorsque la Vitamine K en conjonction avec Coumadin interfère avec l'activité du Coumadin.

Mais si on ne prend pas de Coumadin,la vitamine K ,si on la prend toute seule , ne produit pas ce type d'effet?

**D.V.:**-Oh Non ! La K2 n'épaissit pas le sang.

Votre sang a une capacité naturelle à coaguler,ce qui est bien,sinon vous saigneriez à mort de petites blessures,donc cela est une bonne chose,mais la vitamine K ne vous donne pas plus de capacité de coagulation.

Il y a a des personnes dont le sang coagule trop vite , on leur donne du Coumadin et dans ces cas,dans ces cas uniquement,la vitamine K2 agit comme un antidote au Coumadin en restaurant l'état de coagulation originel. Mais c'est tout ce qu'elle va faire,elle va annuler le Coumadin,mais elle n'ira pas pas épaissir le sang,elle ne peut pas.

**D.M.:**OK,donec sur les gens qui ne prennent pas de Coumadin,nous n'avons aucun risque d'overdose avec la vitamine K2?

**D.V.:** Nous avons donné pendant trois ans à 350 personnes chaque jour mille fois la dose Journalière de vitamine K2,nous n'avons pas observé le moindre changement en ce qui concerne les tendances à la coagulation.

**D.M.:**Pour ceux qui ont une prédisposition à la thrombose,y-a-t-il une alternative naturelle à Coumadin à votre connaissance?

**D.V.:**Il y a des alternatives à Coumadin qui sont en train d'être développées et qui seront disponibles dans 5 ans environ.

De nombreuses personnes utilisent déjà ces alternatives,mais avant qu'elles soient prescrites par les médecins,celà prendra je pense quelques années.

Est-ce que la vitamine K2 a une influence sur la réponse à l'inflammation?

**D.V.:** Possible,la recherche n'a pas effectué sur ce plan-là.

**D.M.:** Puisqu'elle est d'origine bactérienne,La vitamine K2 ne peut-elle pas être produite par la flore intestinale?

**D.V.:** Vos intestins sont absolument pleins de K2,mais ils s'agit du gros intestin et à ce stade,la vitamine K2 qu'il contient ne peut pas traverser ses parois et donc on ne peut pas du tout en bénéficier sauf en mangeant ses excréments. D'ailleurs si vous observez les rats,ou autres rongeurs,ils mangent leurs excréments,c'est une habitude,donc ils mangent cette vitamine K2 qu'ils ont produite,et il est donc impossible de les rendre déficients en Vitamine K2.

## 9ème Partie

**D.M.:** La Dr Catherine TOMARO est une mère de famille qui fait autorité en matière de traitement de l'autisme, elle a des milliers de gens qui suivent son protocole de traitement. Comme vous le savez, nous faisons face à une épidémie de cas d'autismes avec une augmentation de 400% du nombre de cas. Souvenez-vous lorsque vous et moi avons commencé notre carrière, il y avait une personne sur 10 000 atteinte d'autisme, et aujourd'hui, il y en a 1 sur 50, et le protocole de traitement de l'autisme de la Dr TOMARO est centré sur la Vitamine K et elle en a constaté les bénéfices.

**D.V.:** C'est intéressant d'entendre cela, mais je n'ai jamais réalisé que l'autisme peut avoir une relation avec la vitamine K

**D.M.:** J'aimerais si vous êtes d'accord, vous envoyer par Email les coordonnées de Dr Catherine TOMARO afin que vous entriez en contact avec elle et peut-être collaboriez avec elle pour entreprendre des recherches sur ce secteur.

**D.V.:** Ah oui je veux bien, faites-le, je vous en prie.

**D.M.:** Reparlons du calcium-La vitamine D permet de fixer le calcium

**D.V.:** La vitamine K permet de faire en sorte que le calcium soit intégré dans les os et pas ailleurs, et qu'il ne se dépose pas dans les parois des artères. Ce métabolisme du calcium est dépendant de la quantité de la MGP (Matrix-Gla Protein) qui est présente sur les parois des artères pour empêcher le calcium de s'y déposer. La MGP est utilisée pour garder les tissus propres des sels de calcium qui se précipitent sur les parois des artères.

**D.M.:** Comment est-ce que les nouveaux-nés obtiennent la vitamine K s'ils ne vont pas pouvoir manger les aliments qui en contiennent durant plusieurs mois?

**D.V.:** Nous avons mené des études sur des femmes qui allaitent, elles ont des taux de Vitamine K très faibles.

Il faut donner de la vitamine K à la mère pour qu'elle puisse avoir un lait maternel riche en vitamine K.

**D.M.:** Les êtres humains sont tous déficients en vitamine K

Pourquoi est-ce que les gens sont tous déficients?

Est-ce que c'est parce qu'ils ne mangent pas de natto, ou pas assez de fromages, ou pas assez de légumes verts?

**D.V.:** La plupart des adultes sont naturellement tous déficients en vitamine K. Regardez les vaches, elles mangent de l'herbe toute la journée qui est pleine de vitamine K, elles ne sont pas déficientes.

**D.M.:** Aproximativement 85 % de la population est déficiente en vitamine D. Avez-Vous une idée de la déficience en vitamine K pour la population?

**D.V.:** Oui, tout le monde est déficient. Tout le monde a 30% de MGP inactive ce qui est synonyme de déficience en vitamine K2,

Tous les adultes, sauf ceux qui prennent des compléments nutritionnels de vitamine K2, 100% de la population a un taux de vitamine K insuffisant et bénéficierait de prendre de la vitamine K2 en complément nutritionnel.

Et on ne peut se protéger de la calcification artérielle qu'en consommant de la vitamine K2.

**D.M.:** Et si une personne a une alimentation optimale consistant en plusieurs fromages par jour,et beaucoup de choux, beaucoup d'épinards,et du natto.

**D.V.:** Ah oui! Alors si on fait cela,tout va bien!

Mais personne ne fait cela.

De plus,si une telle alimentation aide certainement,elle ne permet quand même pas d'atteindre un taux optimal thérapeutique de vitamine K2.

Les compléments nutritionnels sont une manière plus puissante d'équilibrer ce déséquilibre.

## 10ème Partie:

**D.M.:** La question évidente suivante,probablement notre dernière question est:Quelle utilisation de la vitamine K recommandez-vous?

**D.V.:** En ce qui concerne la K1,on en a assez avec l'alimentation.

Il faut se concentrer sur la K2

45 µg/Jour est déjà très bon pour la santé,mais c'est loin d'être optimal.

La dose optimale est plutôt autour de 185 µg/Jour,

Mais la plupart des gens ne le feront pas,les médecins ne le leur prescriront pas

**D.M.:** Pourquoi?

**D.V.:** Il faut prendre en considération la médecine conventionnelle et que disent-ils...la vitamine K vous n'en avez pas besoin,vous en avez assez dans votre alimentation

**D.M.:** Attendez..non...je ne suis pas d'accord,il y a des mécanismes,via l'internet,qui nous permettent de toucher massivement l'ensemble de la population et d'éduquer les gens bien avant que les médecins de la médecine conventionnelle aient commencé à s'en occuper .

J'en ai l'expérience pour être le responsable du fait qu'il y ait 1 million d'analyses de Sang de 25-Hydroxy-Vitamine D qui se font chaque mois aux Etat-Unis alors que la médecine conventionnelle commence à peine à en prescrire.

**D.V.:** Alors si c'est la vérité,nous avons les moyens de faire passer ce message.

**D.M.:** O.K. 185 µg/Jour donne un effet optimum,

**D.V.:** C'est le dosage que nous avons utilisé pour notre étude.

personnellement,j'en prends 360 µg/Jour ( 8 gélules de 45 µg )

Le seul problème possible,c'est avec les gens qui sont sous Coumadin qui ne savent pas qu'ils ne peuvent pas faire cela,et qui vont avoir des problèmes.

L'avantage du 45 µg c'est qu'il est sécuritaire pour tout le monde,y compris pour les personnes sous Coumadin .

Si vous prenez des doses supérieures,il faut que vous soyez bien sûr de ne pas être sous Coumadin.

**D.M.:** Ou bien on peut faire comme vous et en prendre 360 µg/Jour

**D.V.:** oui,on peut même en prendre 3600 µg/Jour il n' y a aucun danger !

Il y a aussi une question de prix,le prix est un facteur limitant.

**D.M.:** Quels sont les prix?

**D.V.:**-Les prix sont actuellement assez élevés.Nous avons ici des pots de 60 gélules de 45 µg qui sont à 20 \$ ,celà représente 10 \$ /Mois si on prend le

minimum de 45 µg/jour de vitamine K2 et si on veut augmenter la dose, le prix augmente aussi.

Si l'usage de la vitamine K2 augmente, les prix baisseront.

**D.M.:** Quels sont les variables à prendre en considération pour la bonne absorption de la vitamine K2?

Comme pour les autres vitamines, on leur ajoute certains ingrédients pour faciliter l'absorption ou on la recommande sub-linguale ...etc

**D.V.:** La Vitamine K2 se dissout dans la matière grasse. Il est donc important de toujours la prendre en mangeant, parce qu'on a toujours au moins 30 grammes de matière grasse dans un repas standard, ce qui est suffisant, et là la K2 est bien absorbée à 100% .

Si vous ne faites pas cela, vous risquez de ne pas du tout absorber votre vitamine K2.

Il suffit de la prendre avec un repas et la MK-7 est absorbée à 100%

**D.M.:** O.K., je pense que nous avons répondu à toutes les questions de nos auditeurs, nous avons tous un très grand respect pour votre recherche que nous apprécions beaucoup, car vous avez réellement fait avancer la science dans cette recherche, merci pour cette masse phénoménale d'informations, qui reflètent la quantité d'heures que vous avez passé à travailler sur cette recherche, merci d'avoir partagé cela avec nous et je vous promets de faire circuler toutes ces informations.



\*\*\*\*\*

Traduit de l'anglais par Mademoiselle Sabine FAURE  
Translated from english by Miss Sabine FAURE

Sabine FAURE S.A. (Mlle)

📍 46, Chemin des Falaises

30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON

☎ +33 6 33 94 10 36    ☎ +33(0)4 88 61 23 78

✉ [Info@SabineFaure.com](mailto:Info@SabineFaure.com)    Skype: SabineFaureSAMlle

W: [www.sabinefaure.com](http://www.sabinefaure.com)

La Vidéo :

**[Dr MERCOLA Interviews Dr Cees VERMEER on Vitamin K](#)**

Est en ligne à l'adresse:

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/07/17/cees-vermeer-interview.aspx>

\*\*\*\*\*