

L'ALTERNATIF

bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • MAI 2014 • N°93

SOMMAIRE

- p. 1 Le natto, secret de longévité des Japonais
- p. 4 Cancer : condamné par la médecine, sauvé par un champignon
- p. 7 L'analyse sanguine pour les nuls : le fer
- p. 10 Naturopathie & Traditions :
Je dis donc je construis
Rencontre avec Jean-Luc Bartoli : « Le magnétisme rétablit la circulation d'énergie »
Ce qu'on ne vous dit pas sur le Chrysanthellum
- p. 14 Dossier : Retrouvez le sommeil
- p. 20 Guérisons miraculeuses : mode d'emploi
- p. 23 L'incroyable histoire du vaccin contre la tuberculose vue par Pierre Lance
- p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : L'incroyable prédicteur de l'AVC (p.9) - Un cerveau grillé au barbecue (p.19) - Oméga-3 ou poisson, mêmes bénéfiques (p.22) - INSPIRATIONS : Le sac de patates (p.28)

EDITION



« Les prestigieux vestiges du passé »

Début mars, des chercheurs de l'académie des sciences américaines ont révélé avoir découvert un nouveau virus géant, qui était resté congelé pendant plus de 30 000 ans dans le permafrost sibérien. Les virus géants ont comme caractéristique d'être plus gros et plus complexes que les virus modernes : ils comptent entre 500 et 2 500 gènes contre quelques dizaines pour leurs homologues modernes. Par chance celui qui a été découvert est inoffensif pour l'homme, mais les chercheurs s'inquiètent : en creusant pour trouver du pétrole ou du gaz, les hommes pourraient mettre à jour un virus éteint depuis des millénaires auquel notre immunité ne serait pas préparée et qui ferait des ravages à l'échelle planétaire. D'autres équipes accusent plutôt le réchauffement climatique : en accélérant la fonte des glaces, ce dernier pourrait mettre à jour des trésors... ou de véritables démons. Ce mois-ci nous vous faisons découvrir deux trésors oubliés par l'homme moderne, mais dont les vertus miraculeuses étaient déjà connues il y a plus de 2000 ans : le natto, un aliment japonais capable de renforcer les os et de prévenir les maladies cardiaques et le Ganoderma lucidum, un champignon si extraordinaire que je n'ose vous en gâcher la découverte par quelques mots de trop. Rendez-vous tout de suite en page 4.

Julien Venesson ■■■

Le natto, secret de longévité des Japonais

De récentes découvertes scientifiques révèlent que le natto, un aliment japonais ancestral, est capable de lutter efficacement contre l'ostéoporose et de prévenir les maladies cardiaques...

LE HARICOT MAGIQUE !

Depuis des années, une équipe de chercheurs japonais concentrait ses recherches sur l'ostéoporose et ce qu'elle a découvert est tout simplement stupéfiant !

En étudiant l'ensemble de la population féminine japonaise, le professeur Masao Kaneki, éminent spécialiste du calcium, constate que dans certaines villes (Saitama, Shinjuku ou encore Adachi, près de la baie de Tokyo), la population semble miraculeusement protégée de l'ostéoporose, y compris les femmes ménopausées que l'on sait pourtant plus exposées à la perte osseuse liée à l'âge¹. Pour tenter d'expliquer ces taux exceptionnellement bas, l'équipe s'est penchée sur les habitudes alimentaires des personnes observées : toutes consommaient du natto !

Comment un seul aliment pourrait-il prévenir ce qu'aucun médicament connu à ce jour ne peut guérir ?

Présent depuis plus de 2 000 ans dans l'alimentation et la médecine traditionnelles japonaises, le natto est un aliment naturel à base de haricots de soja fermentés sous l'action d'une bactérie d'une souche particulière (*Bacillus Subtilis Natto*) et l'élément qu'il contient en très forte concentration est pour Kaneki et son équipe la clef de voûte de leur découverte : la vitamine K2 MK-7.

QU'EST-CE QUE LA VITAMINE K ?

Il existe cinq familles de vitamine K :

- La vitamine K1, d'origine végétale, se trouve dans les légumes verts, plus particulièrement vert foncé comme les brocolis, les épinards... Une petite quantité est synthétisée directement par les bactéries de notre flore intestinale.
- La vitamine K2 est uniquement fabriquée par des bactéries et existe sous plusieurs formes, appelées « ménaquinones » (MK). La vitamine K2 MK-4 se retrouve dans la choucroute, les fromages, la viande et le jaune d'œuf. La vitamine K2 MK-7 n'existe que dans le natto. Les vitamines K2 MK-8 et MK-9 ne se retrouvent que dans les fromages.
- Les vitamines K3, K4 et K5 n'existent pas dans la nature et ont été synthétisées en laboratoire. On ne les utilise que dans l'industrie.

La vitamine K1 était connue pour son rôle indispensable dans la coagulation sanguine. En cas de déficience, elle conduit aussi à certaines maladies graves pouvant toucher les nouveau-nés². Mais comme la vitamine K1 peut être produite par nos bactéries intestinales, toute carence est rarissime, ce qui n'a pas poussé les chercheurs à en apprendre plus sur ses autres formes.

Selon Leon Schurgers, expert mondialement reconnu de la vitamine K, la vitamine K2 extraite du Natto possède une forme unique en son genre, capable de stimuler dans les os du corps humain une hormone fixatrice du calcium, l'ostéocalcine, de façon trois fois plus puissante que la vitamine K1³. Toutes les études qu'il continuera de publier ne cesseront de démontrer que la MK-7 extraite du Natto est la forme la plus efficace de toutes les vitamines K pour garantir une bonne santé osseuse⁴. Mais il ne se doutait pas que cette petite vitamine pourrait stopper la maladie qui représente la première cause de mortalité dans les pays riches...

UN DEMI-SIÈCLE DE RECHERCHES PULVÉRISÉ

Découverte tout à fait par hasard par un biochimiste danois, Henrik Dam, en 1929 puis synthétisée par Edward Doisy en 1939, la vitamine K semblait avoir livré la totalité de ses propriétés... Ces deux pionniers de la vitamine K ne se doutaient probablement pas que près d'un demi-siècle plus tard la science moderne percera ce secret de la nature, semble-t-il, si bien gardé pour ne pas dire grandement sous-estimé !

Si l'étude menée en 2000 par le professeur Schurgers mettait déjà en évidence la supériorité de la vitamine K2 sur la vitamine K1, d'autres études menées ultérieurement révéleront des informations capitales sur le fonctionnement de cette forme de vitamine K2 dans l'organisme, la ménaquinone 7. En effet, de nouvelles preuves scientifiques confirment que le rôle de la vitamine K2 dans le corps s'étend bien au-delà de la coagulation du sang et serait en mesure de nous protéger des maladies cardiaques, inflammatoires ou cérébrales⁵, et même du cancer. En réalité, la vitamine K2 a tellement de fonctions non associées à la vitamine K1 que de nombreux chercheurs finissent par conclure que la vitamine K1 et la vitamine K2 sont à considérer comme deux vitamines entièrement différentes !

Aux Pays-Bas, les chercheurs ont recueilli des données sur les apports alimentaires en vitamine K chez des patients de plus de 55 ans, hommes et femmes confondus, et ont mesuré le lien entre maladie cardiaque, apport en vitamine K2 et calcification artérielle. Résultat : un taux adéquat de MK-7 (l'équivalent de 45 microgrammes par jour) dans le sang diminuerait de 50% le risque de calcification artérielle et de mortalité par suite de maladie cardiaque, là où la K1 n'a eu aucun effet^{6,7}. L'explication est simple : en empêchant le calcium de se déposer dans les artères, la vitamine K2 MK-7 empêche leur rigidification et protège de l'infarctus.

2. The use of vitamin K in the perinatal period. Fetus and Newborn Committee, Canadian Paediatric Society. CMAJ. Jul 15, 1988; 139(2): 127-130.
 3. Schurgers et Vermeer, Determination of phylloquinone and menaquinones in food. Effect of food matrix on circulating vitamin K concentrations. 2000, pp 298-307.
 4. Schurgers et Vermeer. Vitamin K-containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K1 and natto-derived menaquinone-7. Blood. 2007 Apr 15;109(8):3279-83. Epub 2006 Dec 7.
 5. Ferland G. Vitamin K and brain function. 2013 Nov;39(8):849-55. doi: 10.1055/s-0033-1357481. Epub 2013 Oct 9.
 6. Geleijnse et al. Dietary Intake of Menaquinone Is Associated with a Reduced Risk of Coronary Heart Disease: The Rotterdam Study. 2004, pp 3100-3105.
 7. Gast GC1, de Roos NM, Sluijs I, Bots ML, Beulens JW, Geleijnse JM, Witteman JC, Grobbee DE, Peeters PH, van der Schouw YT. A high menaquinone intake reduces the incidence of coronary

Mais ce n'est pas tout : les recherches de ces tous derniers mois ont montré que la vitamine K serait aussi un puissant agent anti-cancer, 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^{8,9} !

UNE SUPER RÉGULATRICE DU CALCIUM

L'une des incroyables fonctions de cette vitamine est sa capacité à agir sur ce qu'on appelle « le paradoxe de la calcification » et qui se produit fréquemment chez les femmes ménopausées : les artères se calcifient tandis que les os perdent leur calcium. À elle seule, la vitamine K2 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 veineux¹⁰.

La calcification artérielle est un processus resté longtemps incompris. On sait depuis peu que l'ostéoporose est en lien direct avec le degré de calcification coronaire : plus vos os sont fragiles, plus vos artères se solidifient. Des chercheurs japonais constatent par ailleurs que les personnes souffrant de calcifications ont un niveau très bas d'une protéine activée par la vitamine K2, dont le rôle est justement d'éliminer le calcium en excès dans les artères. Les personnes qui prennent un traitement anti-hypertenseur seraient d'autant plus concernées, car ces médicaments bloquent l'activité de la vitamine K dans l'organisme¹¹.

La vitamine K2 MK-7 a un secret qui explique sa supériorité sur ses consœurs. Lorsque des chercheurs ont comparé différentes formes de vitamine K provenant de différents aliments, ils ont découvert que la vitamine K2 MK-7 demeurait dans le sang de façon dix fois plus concentrée qu'après absorption d'une quantité équivalente en vitamine K1 : sa biodisponibilité très élevée permet une meilleure assimilation,

et sa durée de vie dans l'organisme est nettement plus longue que toutes les autres formes de vitamine K. Pour faire le plein de vitamine K2 MK-7 il faut donc consommer du natto, la seule source alimentaire. C'est un aliment très sain, mais difficile à trouver : seules quelques épiceries japonaises en proposent. Et encore faut-il être capable de passer outre son aspect visqueux et collant ou son odeur, proche d'un vieux camembert moisi dans du jus de chaussette... Fort heureusement quelques laboratoires avant-gardistes mettent à disposition de la vitamine K2 MK-7 naturelle sous forme de complément alimentaire, une aubaine pour ceux qui n'ont pas accès au natto.

Pour de meilleurs effets, les spécialistes recommandent de combiner la vitamine D (4000 UI par jour pour un adulte) à la vitamine K2 MK-7 (45 µg par jour), en particulier pour les personnes touchées par l'ostéoporose ou des problèmes cardiovasculaires.^{12,13} Les personnes sous traitement anticoagulant devront prendre avis auprès de leur médecin avant de se supplémenter en MK-7 afin d'éviter les risques d'interférence de cette vitamine par son rôle dans la coagulation sanguine. En dehors de cette vigilance, la vitamine K ne présente aucun danger et on ne lui connaît à ce jour aucun effet secondaire.

Emilie Olag ■■■

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas d'ingestion involontaire de raticide (poison domestique utilisé contre les rongeurs) par l'un de vos enfants ou de vos animaux domestiques, la vitamine K1 agit comme antidote naturel ! Chez le chien, la dose préconisée est de 5 mg par kilo, mais il existe des comprimés de 50 mg vendus en pharmacie.

8. K. Nimptsch, S. Rohrmann, and J. Linseisen. Dietary intake of vitamin K and risk of prostate cancer in the Heidelberg cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Heidelberg). 2008 American Society for Clinical Nutrition.
9. Juanola-Falgarona M1, Salas-Salvado J, Martínez-González MA, Corella D, Estruch R, Ros E, Fitó M, Arós F, Gómez-Gracia E, Fiol M, Lapetra J, Basora J, Lamuela-Raventós RM, Serra-Majem L, Pintó X, Muñoz MA, Ruiz-Gutiérrez V, Fernández-Ballart J, Bulló M. Dietary Intake of Vitamin K Is Inversely Associated with Mortality Risk. *J Nutr.* 2014 Mar 19.
10. Spronk et al., Vitamin K Epoxide Reductase Complex and Vascular Calcification. 2003, p 531-537
11. M Kyla Shea, Sarah L Booth, Michael E Miller, Gregory L Burke, Haiying Chen, Mary Cushman, Russell P Tracy, and Stephen B Kritchevsky. Association between circulating vitamin K1 and coronary calcium progression in community-dwelling adults: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis *Am J Clin Nutr* 2013 aicn.056101;
12. Iwamoto J. et al., Combined treatment with vitamin K2 and biphosphonate in postmenopausal women with osteoporosis, *Yonsei Med. J.*, 2003 Oct 30, 44(5):751-6.
13. Iwamoto J. et al., Effect of combined administration of vitamin D3 and vitamin K2 on bone mineral density of the lumbar spine in postmenopausal women with osteoporosis, *J. Orthop. Sci.*, 2000,