



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #37

06/12/2018

Titre

Créé le

« LA VITAMINE K2 FAVORISE LA COAGULATION DU SANG » : FAKE NEWS !

Nous venons de publier la [citation #37](#) et nous espérons que vous la lirez.

Tout est une question de sécurité de preuves concernant un supplément de vitamine K2 populaire appelé ménaquinone-7, que je prescris personnellement à tous mes patients dont le taux sanguin de vitamine K est bas ou franchement insuffisant.

Dans ce domaine comme dans les autres, ma position consiste à ne prescrire que les nutriments qui présentent une carence selon les analyses de sang et d'urine, pas ce qu'il serait « bon de donner ».

En raison des rôles physiologiques de la vitamine K et en particulier du fait que les médicaments anti-vitamine K constituent le traitement le plus répandu du traitement de la thrombose, les gens en ce compris les médecins ont tendance à déclarer que la vitamine K favorise la coagulation du sang.

Eh bien, chers lecteurs, cela reflète une ignorance crasse : ce ne sont que des "Fake News" !

Juste pour vous donner une idée, ma prescription quotidienne typique de vitamine K2 consiste en 180 µg de ménaquinone-7. Les preuves scientifiques exposées dans l'article susmentionné montrent que des doses allant jusqu'à 1.000 mcg par jour peuvent être recommandées sans crainte. En outre, la limite supérieure d'apport tolérable a été fixée à 10.000 mcg / jour.

Ce qui reste vrai, c'est que nous ne devrions pas prescrire de suppléments de vitamine K aux patients qui prennent ces médicaments anti-vitamine K, du moins pas sans certaines précautions, en particulier une surveillance plus étroite de la posologie de ces molécules.

Si vous souhaitez lire l'article évoqué dans son intégralité ou si vous souhaitez en savoir plus sur les avantages de la supplémentation en vitamine K, je vous invite à accéder à mon site internet www.gmouton.com et à cliquer sur l'onglet « RÉFÉRENCES », puis à accéder à "NUTRIENTS". La section « VITAMIN K » vous donnera alors accès à 14 articles.