

Checklist d'achat : Choisir une Vitamine K2 de haute qualité

1. La forme chimique (Le critère n°1)

- Vérifier la mention 'MK-7' (Menaquinone-7) : c'est la forme la plus biodisponible et stable.
- Rechercher impérativement la mention 'All-Trans' : elle garantit que la molécule est sous sa forme active.
- Éviter les produits mentionnant la forme 'Cis' (inactive) ou sans précision sur la configuration isomérique.

2. Pureté et Certifications

- Privilégier le brevet 'MenaQ7' : c'est la référence mondiale en termes de recherche clinique et de pureté.
- Rechercher le label 'Non-GMO' (sans OGM) pour garantir l'origine naturelle de la fermentation.
- Vérifier la présence d'un certificat d'analyse (CoA) ou d'un label de laboratoire tiers (ex: USP, NSF) pour valider l'absence de métaux lourds.

3. Formulation et Absorption

- La vitamine K2 est liposoluble : assurez-vous qu'elle est formulée avec une source de lipides (huile d'olive, huile de coco ou TCM).
- Éviter les additifs inutiles : traquez le stéarate de magnésium, le dioxyde de titane, les colorants et les conservateurs artificiels.
- Privilégier les gélules ou les gouttes plutôt que les comprimés compressés qui contiennent souvent plus d'excipients.

4. Dosage et Sécurité

- Dosage standard : une dose comprise entre 90 µg et 200 µg par jour est généralement recommandée pour un adulte.
- Avertissement médical : si vous prenez des anticoagulants (type AVK), consultez impérativement votre médecin avant toute supplémentation.
- Vérifier l'intégrité du scellé et la date de péremption avant l'achat.

5. Conservation

- Privilégier les flacons en verre ambré ou opaque pour protéger la vitamine de la dégradation par la lumière.

- Stocker dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et de la chaleur directe.