

# LA VITAMINE K

La vitamine K est une vitamine liposoluble, présente dans les aliments d'origine végétale [phylloquinone ou **vitamine K1**], et produite par des bactéries dans l'intestin humain ou présente dans les aliments d'origine animale [ménaquinone ou **vitamine K2**].

Sa fonction principale est de **réguler les processus de coagulation du sang**, mais il participe également au **métabolisme osseux**.

## INTÉACTION MÉDICAMENTEUSE

La warfarine est un **anticoagulant** utilisé pour traiter ou prévenir les événements thromboemboliques et **interagit avec la vitamine K** contenue dans les aliments.

L'**augmentation et la diminution de l'apport peuvent entraîner des fluctuations de l'état de la coagulation**, remettant en question la valeur optimale (INR) contrôlée par les tests sanguins.

- Si vous prenez ce médicament, suivez les recommandations de votre médecin.
- La consommation de sources alimentaires de vitamine K doit rester stable pendant le traitement, en évitant toujours les fortes doses de vitamine.

## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

	<b>0 - 1 ans</b>	5 - 10 µg/jour
	<b>1 - 3 ans</b>	29 µg/jour
	<b>4 - 6 ans</b>	42 µg/jour
	<b>7 - 17 ans</b>	45 µg/jour
	<b>+18 ans</b>	79 µg/jour

## SOURCES ALIMENTAIRES



**Chou vert  
frisé cuit**  
(100 g) 882 µg



**Épinards  
(100 g)**  
484 µg



**Brocoli  
(100 g)**  
141 µg



**Jus de  
carotte 1 verre  
(250ml)**  
38.8 µg



**Kiwi  
1 unité  
(75 g)**  
30.2 µg

## SIGNES DE CARENCE

La carence est rare, mais lorsqu'elle survient, elle est généralement associée à des problèmes de malabsorption ou de microbiote intestinal, à l'utilisation de certains médicaments et à des mégadoses de vitamines A et E. Le principal symptôme est une **difficulté à coaguler le sang**.