

# AVK control

[Home](#)[Plan du site](#)[Liens](#)[Légal](#)[Contact](#)[« Retour à la page précédente](#)

## [Aliments et vitamine K](#)

### Bases de données disponibles

De nombreux pays disposent de bases de données de référence, plus ou moins détaillée, sur la composition des aliments.

Ces informations sont réputées fiables et scientifiquement valables mais ne sont pas pour autant complètes, ni exhaustives.

En France, l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) diffuse sur son site, une liste permettant de connaître (entre autres) la teneur en vitamine K de certains aliments (pour une quantité de 100 g)

Vous pouvez la consulter (tout en bas de la page) en cliquant sur l'adresse suivante :  
[http://www.afssa.fr/ftp/afssa/basedoc/tablesaliments/Vitamines\\_liposolubles.htm](http://www.afssa.fr/ftp/afssa/basedoc/tablesaliments/Vitamines_liposolubles.htm)

Notre recherche s'est également basée sur des données américaines (Nutrient lists, USDA) et canadiennes (FCEN, Santé Canada).

### Nos observations

La vitamine K est présente, en quantités infiniment variables, dans la plupart des aliments (céréales, foie, fruits, huiles végétales, légumes, margarines, pain, pâtes, poissons, produits laitiers, riz, viande, ...)

L'analyse de ces différentes banques de données montre que sa concentration varie suivant le mode de préparation, de cuisson ou de conservation.

Cependant, la principale source alimentaire en vitamine K, appelée **vitamine K1** ou **phylloquinone**, se trouve principalement dans les **feuilles des légumes verts**. D'une manière générale, plus les feuilles sont vertes, plus elles sont riches en vitamine K1.

Les proportions entre les feuilles des légumes et le légume, proprement dit, peuvent être très différentes.

**Les feuilles des navets**, par exemple, possèdent une quantité importante en phylloquinone, par contre l'aliment en lui-même en contient très peu.

**Les tomates**, contrairement aux idées reçues, ne sont pas des éléments particulièrement riches en vitamine K1. (Le fruit vert a une teneur un peu plus élevée).

Il semblerait ainsi, que ce fruit souvent cité, le soit plus pour sa fréquence dans notre alimentation, et non pas pour sa teneur en phylloquinone. En effet, de nombreux aliments contiennent de la tomate (sauces, plats préparés, snacks aromatisés,...)

### Les aliments riches en vitamine K

Notre sélection s'est effectuée sur les aliments les plus courants et les plus riches (supérieure à 100 mcg ou µg) pour une quantité identique (100g). Notre classement s'est fait par catégorie et par ordre alphabétique.

#### **Les légumes, les salades**

- Les brocolis
- Les bettes à carde appelées aussi blettes ou cardons
- La chicorée
- Le chou
- Les choux de Bruxelles
- Le chou vert
- Le cresson
- Les épinards

- La laitue
- Les oignons de printemps
- Le pissenlit
- Le pourpier (qui entre dans la composition de salade de type mesclun)
- La roquette
- La scarole

#### **Les huiles végétales**

- L'huile de colza
- L'huile de soja
- Certaines margarines

#### **Les fines herbes, les épices.**

« Nous avons mesuré la teneur en vitamine K d'une trentaine de fines herbes et constaté que certaines, comme l'origan, l'estragon, le céleri en flocons, la sarriette, le romarin et la sauge, en contenaient beaucoup. Qu'elles soient consommées séchées ou fraîches ne changent généralement rien à leur qualité.»

Souligne le Professeur Guylaine Ferland au Département de Nutrition de l'Université de Montréal (Canada) dont les activités de recherche portent principalement sur la vitamine K.

(Source journal forum du 23 septembre 2002, vol 37 no 5, auteur Mathieu-Robert Sauvé. Université de Montréal)

Nous indiquerons aussi : le basilic, la ciboulette, le clou de girofle, la coriandre, la marjolaine, le persil, le piment rouge, le poivre noir et le thym.

Nous précisons toutefois, que la concentration en vitamine K est mesurée pour une quantité de 100 g d'aliment. Quelques graines, tiges ou feuilles suffisent (habituellement) pour aromatiser nos mets.

#### **Le thé vert.**

Le thé vert ne figure pas sur les bases de données étudiées (non exhaustives). Cependant de nombreux documents conseillent d'éviter d'en prendre en grande quantité.

(Voir notre rubrique intitulée "Phytothérapie" et cliquez sur : Thé vert (Camellia sinensis))

#### **Remarques**

Ces informations vous sont données à titre purement indicatif et ne doivent pas vous inciter à modifier votre alimentation.

Nous vous rappelons qu'en privilégiant une alimentation saine et équilibrée, vous apporterez, les éléments nutritifs indispensables (oligo-éléments,...) à votre organisme et éviterez des répercussions, à plus ou moins long terme sur votre santé. (Voir page Alimentation)

Après concertation avec les spécialistes de l'anticoagulation, nous ne réaliserons pas de tableau récapitulatif, pour des quantités usuelles, la concentration en vitamine K dans les aliments, celle-ci pourrait prêter à confusion et vous amenez à exclure des aliments.

#### **Avertissement**

Les éléments mentionnés sur cette page sont issus de nos observations, obtenues d'après l'étude que nous avons effectuée sur les trois banques de données.

Bien que ces informations proviennent de sources réputées fiables et scientifiquement valables, il vous appartient de les utiliser à vos risques et de procéder à toutes les vérifications nécessaires sous votre entière responsabilité.

Les informations fournies ne sont ni complètes, ni exhaustives, elles vous sont transmises à titre purement indicatif et ne doivent, en aucun cas, remplacer ou être associées de quelque manière que ce soit à un quelconque diagnostic, avis ou traitement médical personnel. Pour toutes informations, consultez votre médecin traitant.

Agnès Pelladeau, le 5 mars 2006.

**« Retour à la page précédente**