

AVK control

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

[Vitamine K](#)

La découverte

Vers la fin des années 1920, le biochimiste danois **Carl Peter Henrik Dam** (1895-1976) étudie sur les poussins, le rôle d'une alimentation pauvre en graisses et remarque que celle-ci leurs provoque des hémorragies.

En 1935, il identifie la vitamine responsable de la coagulation et la nomme Koagulation Vitamin. (La lettre K provient d'ailleurs du mot allemand Koagulation)

En 1943, il partage, avec le biochimiste américain **Edward Adelbert DOISY** (1893-1986) le prix Nobel de Physiologie ou Médecine :

Carl Peter Henrik Dam pour sa découverte de la vitamine K, Edward Adelbert DOISY pour sa découverte de la nature chimique de la vitamine K.

Les caractéristiques

La vitamine K possède des propriétés coagulantes et anti-hémorragiques, elle est ainsi indispensable à la coagulation sanguine.

Contrairement aux autres vitamines, celle-ci peut être synthétisée (fabriquée) par notre organisme sans aide extérieure (Le soleil, par exemple, est nécessaire à la synthèse de la vitamine D)

En effet, une partie de la vitamine K est produite par les bactéries de notre flore intestinale, les carences de ce fait sont rares (excepté pour les nouveaux nés qui ont un intestin stérile à la naissance)

Elle est absorbée au niveau de l'intestin grêle grâce aux sels biliaires, puis est stockée dans le foie pour être par la suite redistribuée dans les muscles, les os et la peau.

Cette vitamine est liposoluble (se dissout dans les graisses), sensible à la lumière et à la congélation, mais résiste à la chaleur.

On distingue trois types de vitamines K, deux sont d'origine naturelle :

- La **vitamine K1** ou **phylloquinone** est d'origine végétale.

Elle est apportée par notre alimentation, principalement par les feuilles des légumes verts (choux, laitue,...)

Certaines huiles végétales (colza ou soja) et le jaune de l'œuf en contiennent.

Elle participe plus particulièrement au processus de la coagulation et est transformée par notre flore intestinale en vitamine K2.

La vitamine K1 peut aussi être synthétisée chimiquement (médicament).

- La **vitamine K2** ou **ménaquinone** est d'origine bactérienne, notre organisme la fabrique.

Elle est synthétisée (fabriquée) par les bactéries de l'intestin grêle et du côlon et couvre la majorité de nos besoins en vitamine K.

Certains aliments fermentés (yaourt, fromage) en possèdent.

La vitamine K2 intervient aussi dans la calcification des os et des dents

Certains aliments, comme le foie, nous procurent de la vitamine K1 et K2.

- La **vitamine K3** ou **ménadione** n'est pas d'origine naturelle. C'est un produit exclusivement de synthèse. Contrairement à la vitamine K1 et K2, celle-ci est soluble dans l'eau.

Conclusion

Notre alimentation couvre amplement nos besoins en vitamine K.

Toutes perturbations de l'alimentation ou de la flore intestinale (prise d'antibiotiques,...) déséquilibrent le traitement par AVK.

Certains produits comme les suppléments vitaminiques contenant de la vitamine K peuvent modifier l'action des anticoagulants et ainsi être dangereux. Nous vous rappelons que vous ne devez jamais prendre de médicaments ou plantes, même délivrés sans ordonnance, sans avis médical (voir interactions médicamenteuses)

L'alimentation doit être équilibrée et variée afin d'apporter les éléments nutritifs indispensables à notre organisme. Ainsi, il n'est pas indispensable de suivre un régime strict lorsqu'on est sous AVK, nous aborderons ce point dans le chapitre suivant.

Mise en garde, Afssaps

L'utilisation de produits cosmétiques contenant de la vitamine K1 est **dangereuse** (Décisions de police sanitaire du 8 mars 2006). Pour plus de renseignements, cliquez sur : [Cosmétique](#)

Pour réaliser cette page : la CAC Ile de France a eu la gentillesse de répondre à nos questions. Nous nous sommes aussi aidés (entre autres) d'un document de la Faculté de Médecine de Tours et d'un document réalisé par Caducée.net.

« Retour à la page précédente