



Oligo-élément de la semaine : vitamine k

Vitamine K

La **vitamine K** est une vitamine liposoluble (soluble dans le gras). Son nom vient de l'allemand *Koagulation*, une allusion au rôle qu'elle joue dans la coagulation sanguine. Il existe deux formes principales de cette vitamine : la phytoménadione, ou **vitamine K1**, qui provient principalement des légumes verts, et la ménaquinone, ou **vitamine K2**, qui est produite par des bactéries dans le côlon ou qui apparaît dans certains aliments à la suite d'un processus de fermentation. La vitamine K1 intervient plus directement dans le processus de la coagulation, alors que la K2 agit plutôt sur la calcification des tissus mous.

En Amérique du Nord, ainsi que dans la majorité des pays européens, on trouve la vitamine K1 sous forme de **médicaments**, de **suppléments** ou dans des **suppléments multivitaminiques**. Depuis une décennie seulement, on s'intéresse à la vitamine K2 et au rôle qu'elle peut jouer dans la prévention ou même le traitement de l'ostéoporose ou pour prévenir les troubles cardiovasculaires.

Il existe une forme synthétique, la **vitamine K3** (ou ménadione), qui n'est plus utilisée en Amérique du Nord, car elle a été liée à une toxicité hépatique. Elle est désormais limitée à un usage vétérinaire. [1].

Symptôme de carence

Fréquente chez les nouveau-nés, la **carence en vitamine K** est traitée par supplémentation. Rare chez l'adulte, une carence peut néanmoins apparaître en cas de grave maladie du foie, des voies biliaires ou de l'intestin, ce qui nécessite alors un traitement médicamenteux. En effet, une carence en vitamine K entraîne une **défaillance de la coagulation sanguine** (hypoprothrombinémie).

Des études épidémiologiques indiquent que plus l'apport en vitamine K est faible, plus les risques de fractures sont élevés, ce qui donne à penser qu'une carence en vitamine K, même lorsqu'elle est asymptomatique, pourrait accélérer l'**ostéoporose** [1].

Hémorragie, saignement anormaux [2].

Dosage

Âge	µg /jour
de 0 à 6 mois	2
de 7 à 12 mois	2,5
de 1 à 3 ans	30
de 4 à 8 ans	55
de 9 à 13 ans	60

de 14 à 18 ans	75
Hommes	120
Femmes	90

Oligo-élément de la semaine : vitamine k

Sources

	Aliments	Portions	(µg)
1	Chou cavalier ou frisé, cuit	125 ml (1/2 tasse)	442-561 µg
2	Épinards bouillis	125 ml (1/2 tasse)	469-543 µg
3	Feuilles de navet, de pissenlit et de betterave, bouillies	125 ml (1/2 tasse)	280-368 µg
4	Bette à cardé cuite	125 ml (1/2 tasse)	303 µg
5	Rapini cuit	125 ml (1/2 tasse)	169 µg
6	Laitue mesclun	250 ml (1 tasse)	154 µg
7	Épinards crus	250 ml (1 tasse)	153 µg
8	Scarole crue	250 ml (1 tasse)	122 µg
9	Choux de Bruxelles cuits	4 choux (80 g)	118 µg

Tableau des meilleures sources de vitamine K [1].

Références

[1] <http://www.passeportsante.net/>

[2] Coach expert – Alimentation sportive II

10	Brocoli cuit	125 ml (1/2 tasse)	86-116 µg
11	Laitue frisée	250 ml (1 tasse)	103 µg
12	Laitue rouge	250 ml (1 tasse)	82 µg
13	Asperges, crues ou cuites	125 ml (1/2 tasse)	48-76 µg
14	Persil frais	15 ml (1 c. à table)	62 µg
15	Laitue Boston et romaine	250 ml (1 tasse)	60-61 µg
16	Chou, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	39-55 µg
17	Kiwi	1 gros (90g)	37 µg
18	Gombos (okras), bouillis	125 ml (1/2 tasse)	34 µg
19	Chou chinois, cru ou bouilli	125 ml (1/2 tasse)	30-31 µg
20	Haricots verts crus	125 ml (1/2 tasse)	29 µg