



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine K



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

La vitamine K

Propriétés

- Egalement appelée phylloquinone (vitamine K1) et ménaquinone (vitamine K2).
- Est liposoluble.
- Est sensible à la lumière.
- Est relativement stable à la chaleur et à l'oxygène.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont minimales.
- La vitamine K1 (phylloquinone) provient des végétaux. Les bactéries intestinales produisent la vitamine K2 (ménaquinone), mais leur contribution à la couverture des besoins est remise en question.

La vitamine K

Fonctions

- Intervient dans la synthèse des facteurs de coagulation du sang. Ceux-ci contribuent à stopper les saignements.
- Joue un rôle dans la constitution et le maintien des os.

Symptômes de carence

- Les nouveaux-nés reçoivent généralement une supplémentation prophylactique de vitamine K à la naissance.
- Une carence est rare chez les adultes et n'apparaît qu'en lien avec une maladie ou la prise de certains médicaments.
- Ralentissement de la coagulation.

La vitamine K

Surdosage

- Il n'y a pas de risque de surdosage connu pour des adultes en bonne santé. Aucune modification toxique n'a été relevée, même lors de consommation de grandes quantités de vitamine K1 et K2 sur une longue période.

La vitamine K

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2013)

	µg par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à 10 ans	30	30
10 à 13 ans	40	40
13 à 15 ans	50	50
Adolescents	70	60
Adultes	70	60
51+	80	65
Femmes enceintes		60
Femmes allaitantes		60

La vitamine K

La dose quotidienne pour un homme adulte (70 µg) est contenue dans:

- 15 g de persil
- 65 g de laitue pommée
- 270 g de cacahuète
- 45 g d'huile de colza
- 25 g de brocolis, à la vapeur

Source: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Édition, 2016

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel

nutricalc.ch



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch