



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

La vitamine K



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.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 2015)

	µg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	30	30
10 à moins de 13 ans	40	40
13 à moins de 15 ans	50	50
15 à moins de 19 ans	70	60
Adultes		
19 à moins de 51 ans	70	60
51 ans et plus	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 noix de cajou
- 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

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch