



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine K



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 nouveau-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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	30	30
11-14 ans	45	45
15-17 ans	60	60
Adultes		
18-65 ans	70	70
66 ans et plus	80-120	65-90
Femmes enceintes		70
Femmes allaitantes		70

L'apport de référence est donné pour la vitamine K sous forme de phylloquinone (vitamine K1) exclusivement.

Teneur en vitamine K de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Chou plume, cru	1139 µg	1367 µg par portion de 120 g
Bette	830 µg	996 µg par portion de 120 g
Persil, cru	576 µg	58 µg par ½ botte (10 g)
Epinard, cru	456 µg	547 µg par portion de 120 g
Broccoli	187 µg	224 µg par portion de 120 g
Chou de Bruxelles	186 µg	223 µg par portion de 120 g
Pois chiche, cru	170 µg	102 µg par portion de 60 g
Huile de colza	121 µg	12 µg par cs (10 ml)
Laitue pommée	116 µg	139 µg par portion de 120 g
Endive	116 µg	139 µg par portion de 120 g
Huile d'olive	58 µg	6 µg par cs (10 ml)

cs = cuillère à soupe

Source: BLS 4.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux