



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

La vitamine K



2022

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

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	817 µg	980 µg par portion de 120 g
Persil, cru	548 µg	55 µg par ½ botte (10 g)
Épinard, cru	381 µg	457 µg par portion de 120 g
Pois chiche, sec	264 µg	158 µg par portion de 60 g
Roquette, crue	250 µg	300 µg par portion de 120 g
Brocoli, à la vapeur	188 µg	226 µg par portion de 120 g
Chou de Bruxelles, à la vapeur	133 µg	160 µg par portion de 120 g
Laitue pommée, crue	129 µg	155 µg par portion de 120 g
Huile de colza	113 µg	11 µg par cs (10 ml)
Avoine, flocons	63 µg	38 µg par portion de 60 g

cs = cuillère à soupe

Source: BLS 3.02

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