

<https://www.ameSSI.org/vitamine-k-la-vitamine-de-la-coagulation>



# Vitamine K, la vitamine de la coagulation

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mercredi 8 février 2017

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**La vitamine K participe à la production des facteurs de la coagulation du sang. Elle est donc essentielle à une coagulation normale du sang.**

**Comment intervient la vitamine K dans notre organisme ? Où la trouver ? Qui est à risque de déficit ? Le point sur cette vitamine peu connue.**

## Sommaire

- [Quelles sont les propriétés de la vitamine K ?](#)
- [Où la trouver ?](#)
- [Quand et comment se manifestent les déficits en vitamine K ?](#)
- [Suppléments](#)
- [Précautions](#)
- [En cas de carence en vitamine K](#)
- [Qui est à risque de carence en vitamine K ?](#)
- [Excès et précautions](#)

## Table des matières

- [Quelles sont les propriétés de la vitamine K ?](#)
- [Où la trouver ?](#)
- [Quand et comment se manifestent les déficits en vitamine K ?](#)
- [Suppléments](#)
- [Précautions](#)
- [En cas de carence en vitamine K](#)
- [Qui est à risque de carence en vitamine K ?](#)
- [Excès et précautions](#)

>



# ? Quelles sont les propriétés de la vitamine K

La vitamine K est indispensable à la coagulation du sang. Elle est nécessaire à la synthèse des protéines constituant les facteurs de la coagulation.

Elle joue également un rôle dans la consolidation des os.

La vitamine K intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et jouerait un rôle dans la santé cardiovasculaire.

Donnée sous la forme de suppléments, elle prévient les fractures osseuses.

## Où la trouver ?

Il y a deux grandes familles de vitamine K naturelle : la phylloquinone ou phytonadione (K1) et les ménaquinones (K2). La première se trouve dans les légumes verts à feuilles, la choucroute et les crucifères, le persil, les épinards, la laitue (voir tableau en fin d'article) ; la seconde, qui représente 10 % de l'apport, est synthétisée par des bactéries du tube digestif. On en trouve aussi dans les abats, les viandes et les produits fermentés, comme le fromage et le natto.

La vitamine K3 ou ménadione est une forme synthétique.

Les besoins en vitamine K

Homme : 1 ¼g/kg de poids corporel/j

Femme : 1 ¼g/kg de poids corporel/j

## Quand et comment se manifestent les déficits en vitamine K ?

Les carences franches en vitamine K sont rares chez l'adulte. En revanche, elles sont fréquentes chez les nouveau-nés et les prématurés. Un déficit peut entraîner une maladie dite « maladie hémorragique du nouveau-né » (HDN, haemorrhagic disease of the newborn, en anglais). Les déficits modérés sont répandus dans la population.

## Suppléments

Des suppléments de vitamine K peuvent être conseillés aux personnes à risque hémorragique, aux personnes souffrant de malabsorption intestinale, aux personnes âgées, aux personnes souffrant d'ostéoporose.

Les femmes enceintes et celles qui allaitent ont un besoin supérieur en vitamine K.

Les nourrissons nourris exclusivement au sein ont également besoin d'un supplément car le lait maternel est pauvre en vitamine K. Les prématurés peuvent eux aussi prendre des suppléments en vitamine K.

## Précautions

Les vitamines K1 et K2 ne sont pas toxiques.

La vitamine K3 interfère avec l'arsenal antioxydant de défense des cellules ; son administration peut entraîner une oxydation des membranes cellulaires.

Chez les nourrissons, la vitamine K3 peut détruire les globules rouges de l'organisme et provoquer une anémie.

## En cas de carence en vitamine K

Une tendance aux ecchymoses (hémorragies sous-cutanées, nasales gastriques ou digestives) et aux saignements est le signe d'un déficit nutritionnel en vitamine K.

En cas de vraie carence, on constate une réduction de la coagulation du sang, ce qui provoque des saignements incontrôlables.

La carence se traduit également par une fragilité osseuse.

## Qui est à risque de carence en vitamine K ?

La carence en vitamine K est assez rare.

Toutefois, les troubles de l'absorption des graisses augmentent le risque de carence en vitamine K car ils sont susceptibles de réduire aussi l'absorption de vitamine K.

Les personnes qui prennent certains médicaments comme les anticoagulants, les anticonvulsifiants et certains antibiotiques ont aussi un risque accru d'être carencées.

Pour confirmer une carence, il suffit de mesurer le temps de coagulation.

Le traitement repose sur l'injection de vitamine K ou l'adaptation de la posologie du traitement.

## Excès et précautions

La vitamine K peut interférer avec des médicaments, notamment la warfarine, un anticoagulant.

Un excès de vitamine K quant à lui, il peut provoquer des lésions du foie.

sources :

<http://www.e-sante.fr/vitamine-k-vi...> [http://www.e-sante.fr/vitamine-k-vitamine-coagulation/3/actualite/1582]

<http://www.thierrysouccar.com/nutri...>

[http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/vitamine-k-quoi-elle-sert-ou-la-trouver-2450]