



■ Par **Séverine OLIVIÉ**
Diététicienne
Nutritionniste du Sport

Alimentation et Antivitamine K (AVK)

Un AVK est un traitement anticoagulant . Il agit en s'opposant à l'action de la vitamine K. Cette vitamine est présente en quantité variable dans la plupart des aliments (foie, céréales, légumes et fruits, huiles végétales, etc...). Les légumes verts tels que les brocolis, la salade verte, les épinards, les blettes, les choux, les choux-fleurs, les choux de Bruxelles et les haricots verts en représentent la principale source.

Toute modification des habitudes alimentaires risque d'influencer l'effet de votre traitement et entraîner un risque hémorragique (surdosage) ou à l'inverse, un risque de thrombose (sous dosage).

Recommandations pratiques

- ❶ *Ne pas sauter de repas, notamment le petit déjeuner.
Le jeûne prolongé peut modifier l'efficacité du traitement.*
- ❷ *Les légumes verts ne sont pas interdits à condition de les répartir régulièrement et de les consommer sans excès. Une fois votre traitement équilibré, il est essentiel de **ne pas modifier votre consommation habituelle** car toute fluctuation (augmentation ou diminution) risque d'influencer l'efficacité du traitement.*
- ❸ *Eviter l'utilisation des huiles de colza et de soja ainsi que des margarines.
Contrôler la consommation d'huile d'olive.*
- ❹ *Eviter de consommer de l'alcool ou en consommer modérément (moins de deux verres par jour).*
- ❺ *Ne pas consommer de compléments alimentaires à base d'extraits végétaux, d'huiles de poissons, de vitamines et minéraux sans avis médical.*
- ❻ *Eviter la consommation d'aliments enrichis en phytostérols (exemples : margarines, yaourts et autres spécialités laitières enrichis en phytostérols).*

Astuces

Pour limiter les portions de légumes riches en vitamine K, associez-les à des féculents (ex : tagliatelles aux brocolis), introduisez-les dans des poêlées des légumes (ex. : duo de brocolis et carottes) ou des plats cuisinés (ex. : cannelloni aux épinards et ricotta, tourte de blettes, etc.).

■ Pour tous rendez-vous ou renseignements complémentaires, vous pouvez contacter le secrétariat de **Séverine OLIVIÉ**