



l'ordonnance et le conseil

# Traitement anticoagulant

## Conseils diététiques



**A**u cours d'un traitement anticoagulant, l'apport alimentaire journalier en vitamine K doit être contrôlé car l'effet anticoagulant des AVK varie avec la quantité de vitamine K ingérée quotidiennement. L'alimentation doit être équilibrée, variée et ne pas subir de changement brutal afin de ne pas perturber l'équilibre de l'INR. Un régime riche en vitamine K entraîne une "résistance" apparente aux AVK. Il y aura donc une moindre efficacité pour une posologie donnée, entraînant une diminution de l'INR avec risque de thrombose. À l'inverse, un jeûne ou une carence alimentaire augmente la sensibilité aux AVK. Il y aura donc une augmentation de l'INR avec risque de saignements voir d'hémorragie.

## L'ALCOOL

En cas de consommation régulière élevée, l'effet anticoagulant est parfois diminué.

Au contraire, en cas d'intoxication alcoolique

aiguë, l'effet anticoagulant est augmenté.

L'OMS recommande de ne pas dépasser :

→ 2 verres standards par jour en moyenne pour les femmes.

→ 3 verres standards par jour en moyenne pour les hommes.

**Ayez une alimentation équilibrée. Ne consommez de l'alcool que modérément.**



## IL FAUT ÊTRE ATTENTIF À L'APPARITION DE SIGNES D'UN SURDOSAGE

Ces signes évocateurs peuvent être :

→ **Soit banals** : saignement des gencives, saignement du nez, hémorragies conjonctivales (œil rouge), règles exceptionnellement abondantes, hématomes.

→ **Soit plus inquiétants** : sang dans les urines ou dans les selles ou selles noires, vomissements ou crachats sanglants, saignement persistant.

→ **Soit trompeurs** : fatigue inhabituelle, essoufflement anormal, pâleur, céphalées ne cédant pas au traitement antalgique habituel, malaise.



Au cours d'un traitement anticoagulant, l'apport alimentaire journalier en vitamine K doit être contrôlé car l'effet anticoagulant des AVK varie avec la quantité de vitamine K ingérée quotidiennement.

# Tableau des aliments pouvant perturber l'action des anticoagulants

Les aliments figurant dans le tableau suivant ne sont pas interdits, à condition de les répartir dans votre alimentation de manière régulière et sans excès.

Ainsi, il est conseillé de ne pas consommer dans la même journée les aliments les plus riches en vitamine K.

→ **Aliments riches en vitamine K pouvant diminuer l'effet des AVK et conduire à une diminution de l'INR.**

**Teneur très élevée en vitamine K (100-1000 µg/100 g)**

- Brocoli, chou vert, chou de Bruxelles, choucroute.
- Épinard.
- Fenouil.
- Huile de colza, huile de soja.
- Laitue, cresson, persil.

**Teneur élevée en vitamine K (10-100 µg/100 g)**

- Asperge.
- Chou-rouge, chou-fleur.
- Concombre avec peau.
- Foie et abats.
- Haricot vert, fève, pois.
- Margarine, huile d'olive.
- Poireau.
- Poulet avec peau.

→ **Aliments de richesse modérée en vitamine K. Une diminution de l'INR peut s'observer en cas de consommation excessive.**

**Teneur moyenne en vitamine K (1-10 µg/100 g)**

- Aubergine, courgette.
- Bœuf.
- Carotte, céleri.
- Crème, beurre, fromage.
- Huile de maïs, palme, tournesol.
- Myrtille, fraise.
- Orge, avoine, son de blé.
- Pain complet, céréales petit déjeuner.
- Pêche, prune.
- Pomme.
- Rhubarbe.
- Poireau.
- tomate.

→ **Aliments pauvres en vitamine K. Leur consommation ne conduit pas à une perturbation de l'INR.**

**Teneur faible en vitamine K (0,1-1 µg/100 g)**

- Artichaut.
- Banane, ananas.
- Cacahuète.
- Champignon.
- Concombre sans peau.
- Endive.
- Germes de soja.
- Haricot blanc.
- Lait de vache, yaourt.
- Maïs, pétale de maïs.
- Melon, pastèque, mangue.
- Navet.
- Œuf, poisson.
- Oignons.
- Orange, pomélo.
- Pain blanc, farine blanche.
- Poivron.
- Pomme de terre.
- Poulet sans peau.
- Salsifis.
- Spaghetti, riz complet.
- Tomate.

**REMARQUE**  
Les jus de pamplemousse ou d'orange sanguine en quantité supérieure à 1 litre par jour, peuvent avoir un effet sur la variation de l'INR ; il en est de même pour les tisanes à base de thé ou de menthe.