

QU'EST-CE-QU'UN AVK ?

Un traitement antivitamine K (AVK) est un traitement **ANTICOAGULANT** : il « fluidifie » votre sang afin d'empêcher la formation de caillots (thrombose) ou de dissoudre ces caillots, s'ils existent déjà et d'empêcher leur migration dans les vaisseaux (embolie). L'AVK agit en s'opposant à l'action de la vitamine K.

POURQUOI VOUS A-T-IL ÉTÉ PRESCRIT ?

L'AVK est prescrit dans certaines situations comme la phlébite, l'embolie pulmonaire, les troubles du rythme cardiaque, certains infarctus du myocarde ou si vous êtes porteur d'une valve cardiaque artificielle.

COMMENT SURVEILLER VOTRE TRAITEMENT PAR AVK ?

L'efficacité d'un traitement par AVK varie selon les personnes et, chez une même personne, elle dépend aussi d'un grand nombre de facteurs (prises d'autres médicaments, alimentation...).

Pour déterminer précisément la dose efficace que vous devez prendre (ni trop faible, ni trop forte), il faut réaliser régulièrement des prises de sang.

Lors de ces prises de sang, on mesure l'INR (International Normalised Ratio) : l'INR évalue l'action de l'AVK sur la fluidité du sang.

Cet examen biologique est indispensable.

Il est important de conserver un régime alimentaire équilibré, de manger de tout, de ne rien exclure et de ne rien privilégier. Le traitement sera adapté en fonction des contrôles INR et non en fonction du régime alimentaire.

Sources : table de composition nutritionnelle CIQUAL (2013)
<https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/>, ANSES? CESPHARM

GR-E-COM-016v01



7 RÈGLES D'OR À RESPECTER DANS LE CADRE DE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK

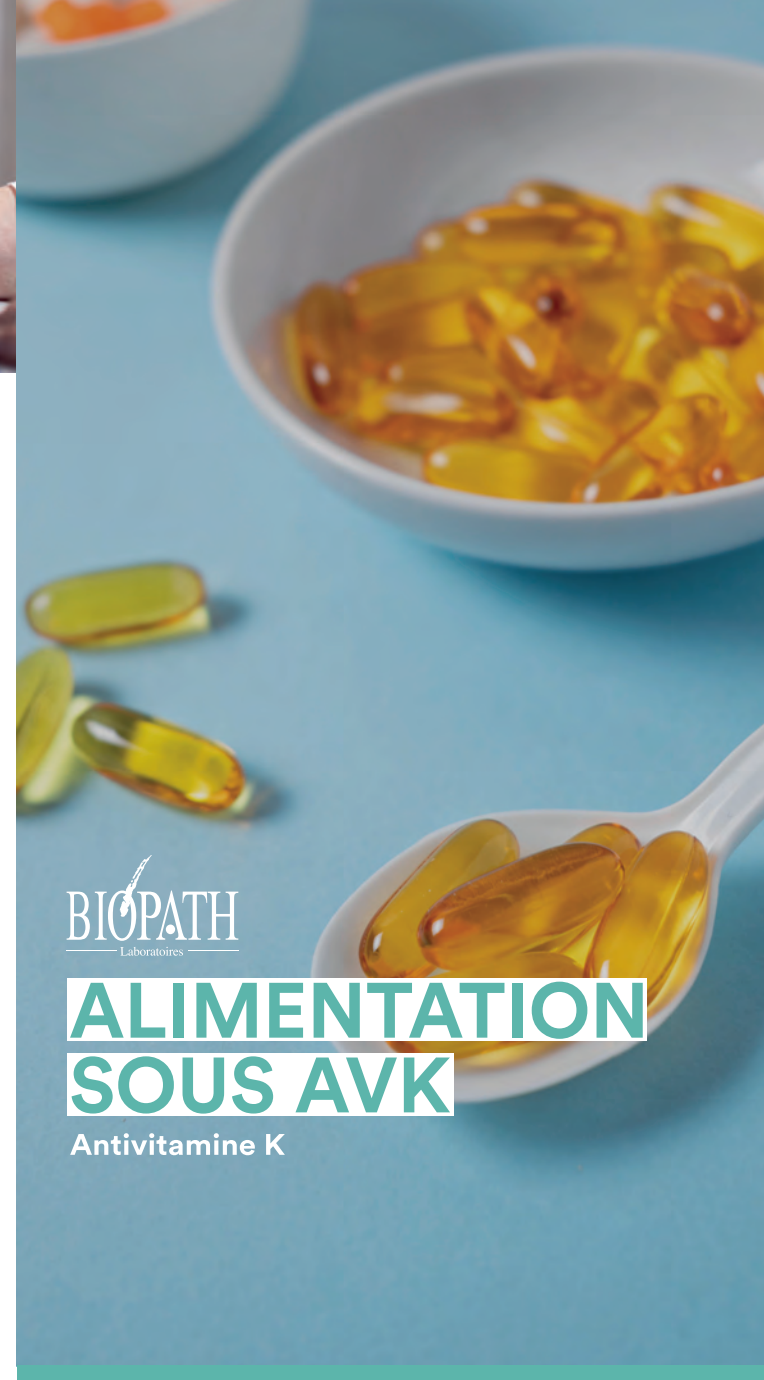
1. Respectez la dose de médicament AVK qui vous a été prescrite.
2. N'oubliez pas de réaliser les contrôles INR qui vous ont été prescrits par votre médecin, à la date indiquée.
3. Signalez que vous prenez un traitement AVK à tout professionnel de santé que vous consultez.
4. Si vous présentez un saignement, contactez rapidement votre médecin ou allez aux urgences les plus proches.
5. Conservez vos résultats d'INR.
6. Soyez vigilant dans votre alimentation : certains aliments (laitue, épinard...) riches en vitamine K peuvent modifier votre INR. Ne consommez de l'alcool que modérément.
7. Prenez l'avis de votre médecin AVANT toute prise de nouveau médicament, injection, extraction dentaire, soins de pédicurie, petite chirurgie, projet de voyage.

Retrouvez la liste de nos laboratoires sur www.biopath.fr



Siège social :
BIOPATH Laboratoires
360, Boulevard du Parc
62231 COQUELLES
contact@biopath.fr

BIOPATH
Laboratoires



BIOPATH
Laboratoires

ALIMENTATION SOUS AVK

Antivitamine K

Ensemble, préservons la santé
de nos patients

www.biopath.fr

Aliments RICHES en vitamine K favorisant la coagulation du sang

Ils conduisent à une diminution de l'INR.

Teneur TRES ELEVÉE en vitamine K (100-1000 µg/100g)



Huiles :

- > colza
- > soja
- > sauce vinaigrette (50 à 70% d'huile)



Légumes :

- > chou vert, brocoli, chou de Bruxelles
- > laitue, cresson, persil
- > épinard, fenouil

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



Huiles et beurre :

- > huile d'olive
- > margarine



Pain :

- > pain complet (farine T150)

Légumes :

- > carotte, poireau
- > chou rouge, chou-fleur
- > asperge
- > concombre avec peau
- > haricot vert, fève, petit pois

Abats :

- > foie de veau ou de génisse

Aliments de RICHESSE MODERÉE en vitamine K ayant un impact moyen sur la coagulation du sang.

Une diminution de l'INR peut s'observer en cas de consommation excessive.

Teneur MOYENNE en vitamine K (1 à 10 µg/100g)



Huiles, beurre et fromage :

- > huile de maïs et tournesol
- > beurre 1/2 sel, fromage



Viande :

- > flanchet de boeuf
- > poulet avec peau



Pain et céréales :

- > pain, baguette
- > muesli



Légumes :

- > concombre sans peau
- > aubergine, courgette
- > poivron
- > radis



Fruits et fruits secs :

- > tomate
- > pomme, pulpe et peau
- > pêche, pulpe et peau
- > datte, figue, raisin sec

Aliments PAUVRES en vitamine K n'ayant quasiment aucun impact sur la coagulation du sang.

Leur consommation ne conduit pas à une perturbation de l'INR.

Teneur FAIBLE en vitamine K (0,1 à 1 µg/100g)



Lait et laitage :

- > lait entier ou 1/2 écrémé
- > yaourt



Féculents :

- > pâtes au blé complet
- > riz complet



Pain :

- > Pain de seigle et froment



Volailles, oeufs et poissons :

- > poulet sans peau
- > oeuf



Légumes, céréales et oléagineux :

- > pomme de terre sans peau cuite au four
- > navet
- > maïs doux cuit



Fruits :

- > banane
- > ananas
- > pastèque, mangue
- > orange