



## Fiche Conseils - Traitement par AVK

La vitamine K est un élément indispensable à la coagulation sanguine cependant, il arrive dans certaines situations qu'il soit nécessaire d'en limiter les apports notamment en cas de phlébite, d'embolie pulmonaire ou de problèmes cardiaques. Des anticoagulants sont alors prescrits pour éviter la formation de caillot, on les appelle les AVK. En France, ils sont prescrits sous les appellations Coumadine<sup>®</sup>, Sintron<sup>®</sup> ou Préviscan<sup>®</sup>.

La consommation d'aliments riches en vitamine K ne doit pas être stoppée mais seulement être limitée. Les manger régulièrement en quantité contrôlée est autorisé. On conseille de ne pas consommer plus d'une portion par jour (200g pour les légumes et 10g pour les huiles) des aliments suivants à cause de leur richesse en vitamine K :

- Le fenouil
- Les choux
- La laitue
- Le cresson
- L'endive
- L'asperge
- Le persil
- L'épinard
- Le thé vert
- L'huile de colza
- L'huile de soja

Bien que utilisées en petites quantités, les herbes aromatiques fraîches sont vectrices de vitamine K, il ne faut pas en abuser. L'alcool a pour effet d'augmenter l'action anticoagulante des AVK, il doit donc être consommé avec modération. La consommation de tabac quant à elle a pour conséquence de freiner les effets du traitement c'est pourquoi, en plus de ses effets nocifs bien connus pour la santé, il est déconseillé de fumer.

Pour rappel : vous devez impérativement respecter les doses du traitement prescrites par votre médecin et immédiatement le prévenir en cas d'INR en dehors de la zone thérapeutique, d'apparition de saignement même minime ou d'apparition de signes pouvant évoquer un saignement interne non visible (ex : fatigue inhabituelle, essoufflement anormal, pâleur, mal de tête ne cédant pas au traitement, malaise inexpliqué).