

FEUILLE D'INFORMATION

Vitamine K

La vitamine K liposoluble se compose principalement de deux substances : la vitamine K1 et la vitamine K2.

Généralités

Les vitamines K1 et K2 sont toutes deux présentes dans la chaîne alimentaire, mais la vitamine K1 est la forme la plus importante en termes de quantité.

Fonction dans le corps

La vitamine K est impliquée dans différents processus physiologiques, y compris la coagulation sanguine et la minéralisation osseuse.¹

Apports recommandés

La valeur indicative pour l'apport quotidien en vitamine K varie entre 60 et 120 µg.

Référence	Femme	Homme	Upper Level
CH	70 µg		-
DACH	60 µg	70 µg	-
OASM	75 µg		-
EFSA	70 µg		-
DRI	90 µg	-	-

Tableau 1 : Valeurs indicatives pour l'apport quotidien en vitamine K pour les adultes en bonne santé.

DACH : Valeurs de référence des pays germanophones

EFSA : Autorité européenne de sécurité des aliments

OASM : Ordonnance du DFI sur l'adjonction de vitamines, de sels minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires

DRI : valeur de référence américaine

Upper Level: Apports maximaux tolérables à long terme

Sources alimentaires

Les légumes, les produits céréaliers et les noix sont de bonnes sources de vitamine K. La vitamine K est certes également produite par les bactéries de l'intestin humain, mais cette part de la couverture des besoins a longtemps été surestimée.

Sources de vitamine K	µg/100 g	µg/portion
Persil, cru	790 µg	40 µg / 5 g
Epinard, cru	560 µg	280 µg / 50 g
Broccoli, cru	260 µg	310 µg / 120 g
Chou kale, cru	250 µg	300 µg / 120 g
Haricots, borloti séchés	170 µg	170 µg / 100 g

Tableau 2 : Teneur en vitamine K de différents aliments selon la base de données danoise des valeurs nutritives (la base de données suisse des valeurs nutritives ne contient pas de données sur la vitamine K).

Digestion et absorption

La vitamine K est absorbée dans l'intestin en même temps que les nutriments liposolubles et les niveaux les plus élevés se trouvent dans le foie. La vitamine K provenant de sources végétales (K1) peut être beaucoup moins bien absorbée dans l'intestin (5 à 15 %) que celle provenant de sources fermentées ou animales (K2 ; pratiquement complète).

Symptômes de carence

L'apparition d'une carence en vitamine K est rare. Comme pour les autres vitamines liposolubles, un trouble de l'absorption des graisses dans l'intestin entraîne une diminution de l'absorption de la vitamine K. Chez les adultes, la carence en vitamine K se caractérise cliniquement par une tendance aux saignements. Les nourrissons exclusivement allaités sont sujets aux hémorragies en raison de la faible teneur en vitamine K du lait maternel et de leur faible réserve de vitamine K dans l'organisme.

Surdosage

Aucun effet toxique n'a été rapporté à ce jour, même en cas de surdosage massif.

La vitamine K dans le sport

Rien n'indique que les besoins en vitamine K soient plus élevés dans le sport.

Auteur : Dr. Paolo Colombani

Date : Décembre 2023, Version 3.2

Validité : Décembre 2026

Littérature

1. Turck D, Bresson J-L, Burlingame B, Dean T, Fairweather-Tait S, Heino M et al. Dietary reference values for vitamin K. EFSA Journal 2017; 15.