

Ce que vous devez savoir sur la prise d'aliments contenant de la vitamine K avec

Pr Taro-Warfarin

(comprimés de warfarine sodique, USP)

Feuillelet d'information des patients

Teresa Tsui, B.Sc. (Hon), M.Sc., N.D.
15 octobre 2012

Pourquoi la vitamine K est-elle importante quand on prend de la warfarine?

La warfarine est un anticoagulant qui est employé pour empêcher la formation de caillots sanguins. La coagulation du sang s'effectue au moyen de protéines fabriquées par le foie et qui sont dépendantes de la vitamine K. La warfarine empêche la formation de caillots sanguins en inactivant la vitamine K [1, 2].

Un grand nombre d'aliments différents contiennent des concentrations diverses de vitamine K (veuillez vous reporter au tableau à la page 4). Par conséquent, ces aliments peuvent avoir une influence sur l'efficacité d'action de la warfarine.

En outre, les multivitamines, les suppléments de vitamine K, les autres produits de santé naturelle, les régimes hyperprotéinés et certaines boissons peuvent également modifier l'action de la warfarine. Les lignes directrices suivantes comparent et opposent ce qu'il faut Faire et Ne Pas faire. Cela vous aidera à comprendre l'effet de ces facteurs sur l'action de la warfarine.

Aliments qui contiennent des concentrations faibles, modérées et élevées de vitamine K [4, 5, 7]

Il ne s'agit pas d'une liste d'aliments à éviter mais d'un guide quant à la teneur en vitamine K de certains aliments.

Catégorie d'aliment	Concentration faible de vitamine K	Concentration modérée de vitamine K	Concentration élevée de vitamine K
Légumes	Autres légumes Haricot vert, carotte, chou-fleur, céleri, maïs, concombre (épluché) aubergine, champignon, oignon, poivron vert, pomme de terre, citrouille, choucroute (en conserve), tomate	Légumes-feuilles vert pâle Laitue iceberg Légumes verts Asperge Chou (rouge, blanc) Cornichon en conserve (à l'aneth)	Légumes-feuilles vert foncé Brocoli, chou de Bruxelles, chou (vert), chou collard endive (cru), borécole (chou frisé) (cru, feuilles), laitue (Boston, frisée rouge), persil, épinard, bête à cardes, feuilles de navet (cru), cresson (cru)
Fruits	Pomme, banane, bleuet, raisin, pamplemousse, citron, orange, pêche	Avocat	
Huiles	Huile de maïs, huile d'arachides, huile de carthame, huile de sésame, huile de tournesol	Huile de graines de coton Margarine Huile d'olive	Huile de colza/canola Mayonnaise Huile de soja
Viandes	Bœuf Poulet Porc/jambon		Foie
Poissons	Maquereau Crevette Thon		
Fromages, produits laitiers et fermentés	Beurre, fromages (fermes et à pâte molle), œufs, lait, crème sure, yogourt		Natto (produit traditionnel japonais à base de soja fermenté)
Boissons	Café, boissons gazeuses, jus de fruits, thé (noir, vert)		
Noix	Noix de cajou Pignons		
Autres	Frites (aliment prêt à manger) Nachos (aliment prêt à manger)		

Références

- Holbrook AM, Pereira JA, Labiris R, McDonald H, Douketis JD, Crowther M, Wells PS: Systematic overview of warfarin and its drug and food interactions. Arch Intern Med 2005, 165(10):1095-1106.
- Nutescu E, Chuatrisorn I, Hellenbart E: Drug and dietary interactions of warfarin and novel oral anticoagulants: an update. J Thromb Thrombolysis 2011, 31(3):326-343.
- Interactions de la warfarine avec des médicaments, des aliments et des produits de santé naturels. [Health Canada / Santé Canada http://www.hc-sc.gc.ca/nl-vs/alt_formats/pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/med/warfarin-fra.pdf]
- What You Should Know About Your Diet and Warfarin. [Pharmacist's Letter / Prescriber's Letter www.pharmacistsletter.com]
- Booth SL: Vitamin K: food composition and dietary intakes. Food Nutr Res 2012, 56:5505 - DOI:5510.3402/fnr.v55i56i5500.5505.
- Hornsby LB, Hester EK, Donaldson AR: Potential interaction between warfarin and high dietary protein intake. Pharmacotherapy 2008, 28(4):536-539.
- Monographie de la vitamine K [base de données de Natural Standard (anglais seulement) www.naturalstandard.com]

Vous consommez des aliments, des multivitamines et des suppléments qui contiennent de la vitamine K :
Voici ce qu'il faut Faire et Ne pas faire.

- ✓ **À FAIRE : Maintenir un apport régulier d'aliments qui contiennent de la vitamine K.** Il est important que vos concentrations de vitamine K soient sensiblement les mêmes jour après jour si vous consommez des aliments ou des boissons qui en contiennent, par exemple des légumes-feuilles verts [3].
- ✓ **À FAIRE : Vérifier auprès de votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre des multivitamines.** De nombreuses multivitamines contiennent de faibles concentrations de vitamine K. Si vous prenez une multivitamine, il est important que vous la preniez régulièrement [3, 4].
- ✓ **À FAIRE : Vérifier auprès de votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre des suppléments de vitamine K.** Certains produits de santé naturels contiennent uniquement de la vitamine K, habituellement à des doses plus élevées que dans les multivitamines. Il existe deux principales formes de suppléments de vitamine K – la vitamine K1 (phylloquinone ou phytonadione) [4, 5], et la vitamine K2 (ménaquinone ou ménaétrone) [4, 5].
- ✓ **À FAIRE : Vérifier auprès de votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre des produits de santé naturels.** En plus de la vitamine K, il y a des produits de santé naturels qui peuvent également augmenter ou diminuer les effets de la warfarine ; et, ces effets varient selon les personnes [1, 2].
- ✓ **À FAIRE : Vérifier auprès de votre professionnel de la santé avant de modifier votre alimentation.** En plus des aliments qui contiennent de la vitamine K qui sont énumérés dans le tableau au page 4, il y a tout un éventail d'aliments et de boissons couramment consommés qui peuvent modifier vos concentrations de warfarine.

Alcool, pamplemousse, canneberge, thé vert. Certaines boissons couramment consommées peuvent également modifier l'action de la warfarine. La consommation de grandes quantités d'alcool, de pamplemousses ou de canneberges (fruits ou jus) a été associée à une augmentation des effets de la warfarine et causé des saignements [2]. Le thé vert [Camellia sinensis] contient des concentrations élevées de vitamine K, de sorte que la consommation de grandes quantités de thé vert peut diminuer les effets de la warfarine [2], tout comme les aliments qui contiennent de la vitamine K.

Régime hyperprotéiné. Certaines personnes qui suivaient un régime hyperprotéiné ont connu une diminution des effets de la warfarine et ont donc eu besoin d'une augmentation de leur dose de warfarine [6]. Les chercheurs pensent que la consommation d'un surplus de protéines augmente la quantité de protéines dans le sang. La warfarine se lie à ces protéines ce qui inactive la protéine liée. Lorsqu'il y a une plus grande quantité de protéines circulantes dans la circulation sanguine, une plus grande quantité de warfarine se lie à ces protéines, ce qui diminue la quantité de warfarine qui est disponible pour empêcher la formation de caillots sanguins. C'est ce qui explique pourquoi il peut être nécessaire d'augmenter votre dose de warfarine si vous prenez de plus grandes quantités de protéines dans votre alimentation.

Si vous prenez de la warfarine, ne modifiez pas votre apport en protéines dans votre alimentation avant d'en discuter avec votre professionnel de la santé. De plus, si vous consommez de l'alcool, des produits à base de pamplemousses, de canneberges et de thé vert, n'oubliez pas de le mentionner à votre professionnel de la santé pour qu'il surveille étroitement votre RIN/TP (Rapport International Normalisé/Temps de Prothrombine).

X NE PAS : Modifier soudainement votre apport en aliments qui contiennent de la vitamine K. Une augmentation de l'apport en aliments qui contiennent de la vitamine K peut entraîner une diminution d'efficacité de la warfarine. Il peut être alors nécessaire d'augmenter la dose de warfarine pour empêcher les caillots sanguins. Dans le même ordre d'idées, une diminution de l'apport en aliments qui contiennent de la vitamine K peut entraîner une diminution de la dose de warfarine pour empêcher les saignements [4].

X NE PAS : Prendre de nouveaux suppléments de vitamine K de votre propre initiative. Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre tout supplément de vitamine K afin de vous assurer que vous prenez la bonne présentation, la bonne dose et à la bonne fréquence. Certaines personnes qui ont eu de la difficulté à maîtriser leur temps de coagulation peuvent bénéficier d'un surplus de vitamine K [4]. Discutez-en d'abord avec votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre tout nouveau supplément de vitamine K.

X NE PAS : Prendre de nouvelles multivitamines de votre propre initiative. Votre professionnel de la santé vous indiquera si la prise d'une multivitamine vous convient ou pas.

X NE PAS : Prendre de nouveaux produits de santé naturels de votre propre initiative. Ne commencez pas à prendre d'autres nouveaux produits de santé naturels – par exemple des plantes médicinales et des vitamines, de votre propre initiative tout en prenant de la warfarine. Par exemple, l'huile de poisson peut augmenter les effets de la warfarine, ce qui augmente le risque de saignements [1, 2]. Le ginseng, une autre plante médicinale populaire, peut diminuer les effets de la warfarine, ce qui augmente le risque de caillots sanguins [1, 2]. Il existe de nombreux autres produits de santé naturels qui influent sur l'action de la warfarine. Veuillez consulter « Ce que vous devez savoir sur la prise de plantes médicinales avec TARO-WARFARIN » pour en savoir plus sur les interactions entre les produits de santé naturels et la warfarine.

X NE PAS : Modifier radicalement votre alimentation sans en informer votre professionnel de la santé.

Recommandations supplémentaires lorsque l'on prend de la warfarine [3, 4].

- ✓ **À FAIRE : Prendre la dose de warfarine prescrite à la même heure tous les jours.**
- ✓ **À FAIRE : Faire des analyses sanguines régulières pour vérifier le temps de coagulation (TP/RIN).**
- ✓ **À FAIRE : Communiquer immédiatement avec votre professionnel de la santé si vous constatez des bleus ou des saignements inhabituels.**
- **Veillez consulter notre feuillet « Vous prenez Taro-Warfarin : Voici ce que vous devez savoir » pour obtenir plus de recommandations.**