

# ALIMENTATION / PHYTOTHÉRAPIE ET ANTIVITAMINE K (AVK)

## IDÉES REÇUES

« Avec les AVK, certains aliments  
sont strictement interdits,  
comme les crudités »

Ceci peut conduire à des restrictions  
alimentaires injustifiées, et à des  
carences, en vitamines et en fibres

« Les médicaments à base  
de plantes (phytothérapie)  
sont sans danger »

Les risques iatrogènes  
liés aux plantes médicinales  
sont méconnus

## OBJECTIFS

### Chez le patient sous AVK

①

Avoir une alimentation variée  
sans régime restrictif

②

Connaitre les risques du millepertuis et de  
la canneberge («cranberrie»)


# MESSAGES CLÉS

## Au quotidien :

- **AUCUN ALIMENT N'EST INTERDIT**
- Avoir une **consommation limitée et régulière d'alcool** est possible

au maximum :

**2**  verres de vin / jour **OU** **2**  apéritifs / semaine → **des consommations plus importantes sont dangereuses, a fortiori si elle sont irrégulières.**

- Il faut **éviter de contrôler son INR** le lendemain d'un **repas** inhabituellement riche en **légumes à feuilles vertes** (choux, épinards, laitue, brocolis...) **ou très gras**
- **LA PRISE DE MILLEPERTUIS EST INTERDITE** 

## Echanger avec son médecin pour renforcer le suivi des INR :

En cas de :

- **Changement brutal dans l'alimentation** (sortie d'hôpital, jeûne, manque d'appétit, voyage...)
- **Prise de canneberge** (ou cranberry)
- **Variations dans la prise de compléments nutritionnels (teneur en vitamine K variable d'un complément à l'autre)**

## ET APRÈS ?

### Régulièrement

#### Échanger avec le patient sur :

- les éventuelles restrictions alimentaires indues,
- la consommation d'alcool
- le recours éventuel aux plantes

### En cas de modification

Vérifier que la personne informe bien son médecin traitant du changement dans la prise de ses compléments nutritionnels

Relecture de la fiche par le Pr O.Hanon et le Pr E.Pautas