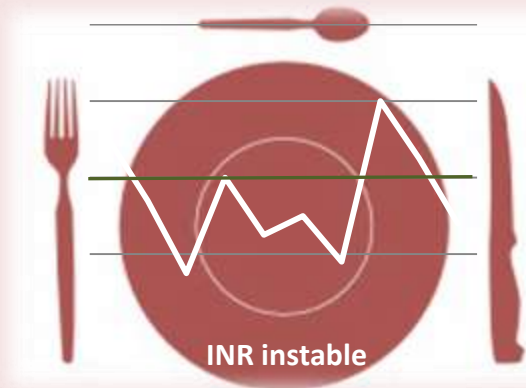


# Que puis-je manger pour éviter de perturber mon INR?



**Aliments riches en vitamine K pouvant conduire à une diminution de l'INR**

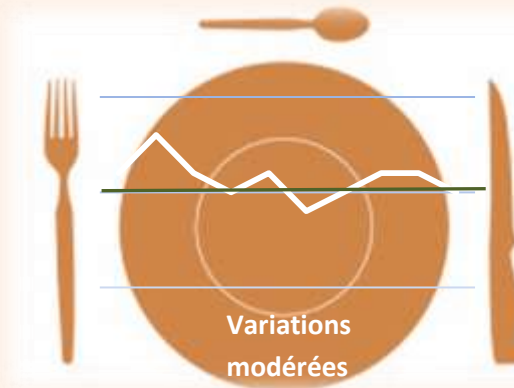
**Teneur très élevée : (400 à 100µg/100g)  
ALIMENTS A EVITER AU MAXIMUM**

**Huile de soja (362 µg/100g),  
Epinards (387 µg/100g),  
Chicorée frisée (298 µg/100g), laitue (130 µg/100g), cresson,  
Endive  
Choux verts (109 µg/100g), chou Brocoli, et chou de  
Bruxelles (140 µg/100g)  
Fenouil, bette cuite**

**Teneur élevée : (100 à 10µg/100g)**

Pain complet ou intégral (à la farine T150)  
Huile de colza, vinaigrettes (50 à 75% d'huile),  
mayonnaise  
Chou rouge, chou blanc, chou-fleur  
Céleri, petits pois, asperges, poireaux, pommes de terre  
Pruneau, Kiwi, mûres, myrtilles, fruits secs

**NB : La consommation excessive d'alcool  
peut perturber l'effet des AVK.**



**Aliments à teneur en vitamine K modérée  
pouvant conduire à une diminution de l'INR en  
cas de consommation excessive**

**Teneur moyenne en vitamine K : (10 à 1µg/100g)**

**Légumes :**

Carottes, poivrons, haricots rouges  
Tomates

**Fruits :**

Framboises, poires, figues, mangues, melons,  
pêches, nectarines, cerises

**Viande, œufs et poissons :**

Veau mijoté, foie, Volaille  
Hamburgers, cheeseburgers  
Thon

**Produits laitiers :**

Fromage, Beurre demi-sel

**Autres :**

Tofu, Pizza, curry en poudre  
Sauces barbecue, ketchup, moutarde

**Herbes aromatiques :**

Thym sec (1710µg/100g de thym)  
Persil, basilic, ciboule et ciboulette frais



**Aliments pauvres en vitamine K.  
Leur consommation ne modifie pas l'INR**

**Teneur faible en vitamine K : (1 à 0,1µg/100g)**

**Légumes :**

Légumes secs  
Potiron, oignon

**Féculents :**

Pain de seigle et froment  
Riz  
Pâtes

**Fruits :**

Ananas, fruits de la passion, citron, orange,  
pamplemousse

**Viande, œufs et poissons :**

Bœuf, poulet sans peau, charcuterie, porc  
Crevettes, fruits de mer, poissons  
Œufs  
Escargots, grenouille

**Produits laitiers : lait, yaourts**

**Autres :**

Huile d'arachide, Sauce Béchamel

## Les 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, et les heures de prise.**
- 2. N'oubliez pas de faire pratiquer les contrôles d'INR**, qui vous ont été prescrits par votre médecin, à la date indiquée.
- 3. Signalez que vous prenez un traitement par AVK à tout professionnel de santé que vous consultez** (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière, dentiste, kinésithérapeute, pédicure...).
- 4. Si vous présentez un saignement, contactez rapidement votre médecin ou allez aux urgences les plus proches.**
- 5. Remplissez votre carnet de traitement à chaque INR** (résultat de l'INR, dose journalière effectivement prise depuis le précédent INR), notez tout incident et pensez à l'apporter à chaque consultation.
- 6. Ayez une alimentation équilibrée et ne consommez de l'alcool que modérément.**  
Certains aliments contiennent de la vitamine K en grande quantité et peuvent modifier votre INR (se reporter au tableau ci-joint).  
Ces aliments ne sont pas interdits, à condition de les répartir dans votre alimentation de manière régulière et sans excès.
- 7. Prenez l'avis de votre médecin AVANT toute prise de nouveau médicament, injection, extraction dentaire, soins de pédicurie, petite chirurgie, projet de voyage.**

Source : Carnet d'information et de suivi de traitement réalisé par L'ANSM, la FFC et la Cespharm



## Ce que vous ne devez pas faire

- 1. N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin.**
- 2. Ne prenez jamais un autre médicament**, même un médicament disponible sans ordonnance (par exemple, de l'aspirine ou d'autres anti-inflammatoires) ou à base de plantes (par exemple, du millepertuis) **SANS en parler au préalable à votre médecin ou à votre pharmacien. Cette règle s'applique en toutes circonstances**, y compris dans des situations très banales telles la survenue d'une douleur, d'une crise de rhumatisme ou d'une infection (fièvre, grippe, angine...),



Pour plus de renseignements, contactez votre laboratoire Audolys Biologie :

**LONGUENESSE** : 21, allée des bruyères **Tél : 03 21 39 92 92**

**LUMBRES** : 3, résidence les Sars **Tél : 03 21 95 31 15**

**AIRE SUR LA LYS** : 6 bis rue des Alliés **Tél : 03 21 39 26 90**



## Guide Pratique

### L'alimentation sous AVK

(Traitement  
anticoagulant de type  
antivitamine K)

[www.audolys.fr](http://www.audolys.fr)