

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 21 septembre 2015 à 10 h 45

Avec Guillaume Côté, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent, Installations du Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique :

Vrai ou Faux : Il faut cesser de manger des légumes verts lorsqu'on prend de la warfarine (coumadin).

FAUX

Les anticoagulants sont des médicaments qui sont donnés dans le but de prévenir la formation de caillots sanguins (coagulation) chez les personnes à risque de souffrir de maladies cardiovasculaires. Ils diminuent ainsi les risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou de blocage dans les veines et les artères.

La warfarine (commercialisée sous le nom de coumadin) est un anticoagulant qui agit sur le processus de coagulation dans le but de le rendre moins efficace. La vitamine K est essentielle à la coagulation. En fait, elle participe à la synthèse de certains facteurs impliqués dans la formation des caillots. La warfarine agit spécifiquement sur cette étape du processus. Les facteurs formés à l'aide de la vitamine K, en présence de la warfarine, sont moins efficaces pour former les caillots sanguins.

La vitamine K dans l'alimentation

Les principales sources de vitamine K dans l'alimentation sont les légumes verts foncés, comme le kale, les feuilles de betteraves, le chou cavalier, les choux de Bruxelles, les épinards, le brocoli ou les asperges. Les huiles d'olive, de soya et de canola en contiennent également.

Vitamine K et la warfarine

Puisque le but de la warfarine est de diminuer la coagulation sanguine et que la vitamine K favorise la coagulation, certaines personnes croient qu'elles doivent cesser de consommer des aliments riches en cette vitamine pour améliorer l'efficacité du traitement. La dose de warfarine utilisée peut varier énormément d'une personne à l'autre. En plus de certains facteurs comme l'âge, le sexe ou le poids, la consommation quotidienne de vitamine K influence également la dose de warfarine nécessaire. Ainsi, règle générale, plus l'apport alimentaire en vitamine K est élevé, plus la dose nécessaire de coumadin est élevée. Lorsque le médecin prescrit une certaine dose de coumadin, il effectue des tests afin de voir comment le patient réagit au médicament et ajuste la dose en conséquence, jusqu'à ce que le degré de coagulation du sang soit au niveau souhaité.

Ceci veut dire que le médecin ajuste la dose selon votre alimentation habituelle. Il ne faut donc pas éliminer du jour au lendemain tous les aliments riches en vitamine K, surtout si ce sont des aliments que vous consommez habituellement. Le plus important est de garder une alimentation stable dans le temps. C'est de cette façon que le traitement sera le plus efficace.

Les légumes verts foncés devraient occuper une place importante dans notre alimentation quotidienne, car ils sont riches en éléments nutritifs importants pour le maintien de notre santé et celle de nos yeux! Si vous consommez rarement des aliments riches en vitamine K, n'ayez pas peur d'en manger de temps en temps. Évitez seulement d'en manger de grandes quantités d'un coup. Si vous désirez introduire davantage de ces aliments, parlez-en d'abord à votre médecin et votre nutritionniste pour qu'ils puissent vous conseiller et ajuster, au besoin, le dosage de l'anticoagulant.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!