

Lignes directrices pour une alimentation saine à l'intention des personnes prenant des anticoagulants à base de warfarine (Coumadin®)

Certains aliments et certaines boissons peuvent affecter le fonctionnement de la warfarine. Le présent document vous aidera à planifier votre alimentation si vous prenez de la warfarine.

Lorsqu'on s'égratigne ou qu'on se coupe, notre sang forme un caillot (ou un bouchon) afin de limiter le saignement. La vitamine K aide notre sang à coaguler. Elle est présente dans divers aliments que nous consommons; les légumes verts, notamment, sont riches en vitamine K.

Certaines maladies et pathologies peuvent provoquer une coagulation excessive du sang. Lorsque cela se produit, des caillots de sang peuvent se former à l'intérieur du corps et bloquer le flux sanguin. Cela peut provoquer une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, une thrombose veineuse profonde et d'autres problèmes de santé graves.

Si votre sang coagule trop, votre médecin peut vous prescrire de la warfarine.

- La warfarine est un comprimé qui empêche la formation de caillots sanguins.
- La warfarine ralentit la coagulation du sang.
- La vitamine K a l'effet inverse de la warfarine et aide votre sang à coaguler plus rapidement.
- Votre dose de warfarine sera adaptée à l'apport en vitamine K que vous procure votre régime alimentaire habituel afin que la coagulation de votre sang se fasse à un rythme sécuritaire.

Il est donc important de consommer la même quantité de vitamine K chaque jour afin que votre médicament fonctionne à son mieux.



Étape par étape

Suivez un régime alimentaire sain et équilibré. Il n'est pas nécessaire d'arrêter de manger des légumes verts riches en vitamine K. Celle-ci joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé.

Pour assurer le bon fonctionnement de la warfarine:

- Évitez tout changement important de votre apport en vitamine K d'un jour à l'autre.
- Efforcez-vous de toujours préparer les aliments de la même manière. Si vous mangez habituellement des légumes à feuilles vertes cuits, ne vous mettez pas subitement à les manger crus. Comme les légumes à feuilles vertes se flétrissent à la cuisson, ils peuvent contenir plus de vitamine K que s'ils étaient crus.
- Consultez votre médecin avant de consommer du natto (soja fermenté); du pamplemousse; des oranges de Séville, des tangelos ou leurs jus; des canneberges ou du jus de canneberges; de l'avocat; de l'huile de poisson; de l'huile de lin; des mangues; de la papaye; des boissons au soja; des sushis préparés avec des algues; des baies de goji et du thé à la camomille. Ces aliments peuvent modifier le fonctionnement de la warfarine dans le corps.

Consultez votre médecin avant de modifier votre régime alimentaire.

Cela comprend, si l'une des situations suivantes s'applique:

- vous prévoyez manger plus de légumes à feuilles vertes (par exemple, si vous mangez plus de légumes au printemps et en été);
- vous attrapez la grippe et ne pouvez pas manger d'aliments solides pendant quelques jours;
- vous avez séjourné à l'hôpital et votre régime alimentaire y était limité (en raison d'une intervention chirurgicale ou d'une maladie), puis vous rentrez chez vous et reprenez votre régime alimentaire normal;
- vous prévoyez voyager à un endroit où les aliments sont différents.

Si vous apportez des changements à votre régime alimentaire, votre médecin devra peut-être vérifier votre rapport international normalisé (INR; test de la coagulation du sang) plus souvent ou modifier votre dose de warfarine.

Le tableau ci-dessous contient une liste de légumes à feuilles vertes et indique leur teneur en vitamine K. **Vous pouvez consommer ces aliments à volonté tant que votre apport quotidien en vitamine K (mcg) reste stable.**

- Si votre INR est stable et à un niveau sécuritaire, continuez à consommer les aliments que vous mangez habituellement.
- Si votre INR est instable (trop élevé ou trop faible), utilisez le tableau ci-dessous pour calculer votre apport quotidien en vitamine K.

<i>Légumes à feuilles vertes</i>	<i>Quantité</i>	<i>Vitamine K (mcg)</i>
Chou frisé, cuit	½ tasse	561
Chou frisé, cru, haché	1 tasse	499
Épinards, cuits	½ tasse	469
Feuilles de pissenlit, crues	1 tasse	452
Feuilles de moutarde, cuites, hachées	½ tasse	438
Chou cavalier, cuit	½ tasse	408
Feuilles de betterave, cuites	½ tasse	368
Bettes à carde, crues	1 tasse	316
Feuilles de pissenlit, cuites	½ tasse	306
Bettes à carde, cuites	½ tasse	303
Feuilles de navet, cuites	½ tasse	280
Persil, cru	¼ tasse	260
Chou cavalier, cru	1 tasse	166
Brocoli italien (rapini), cuit	½ tasse	169

Feuilles de betterave, crues	1 tasse	161
Laitue, mélange printanier (mesclun), crue	1 tasse	154
Épinards, crus	1 tasse	153
Endives et scarole, crues	1 tasse	122
Choux de Bruxelles, cuits	4 choux	118
Brocolis, cuits	½ tasse	116
Radicchio, cru, râpé	1 tasse	108
Laitue, feuilles vertes, crues, râpées	1 tasse	103
Brocoli, cru, haché	1 tasse (ou 3 fleurettes)	94
Chou, cuit, râpé	½ tasse	86
Laitue romaine, crue, râpée	1 tasse	61
Laitue beurre (Boston), crue, râpée	1 tasse	60
Chou, cru, râpé	1 tasse	56

*Les renseignements nutritionnels sont tirés du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (2015). <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

Autres conseils

Suppléments de vitamines et de minéraux

- Si vous prenez un supplément de vitamines ou de minéraux qui contient de la vitamine K, prenez-le tous les jours, de manière régulière. De nombreuses multivitamines et certains suppléments de calcium et de vitamine D contiennent de la vitamine K.
- Les suppléments qui ne contiennent pas de vitamine K peuvent également avoir un effet sur la warfarine.

Produits de santé naturels (p. ex. suppléments à base de plantes)

- Signalez à votre médecin tous les extraits et toutes les poudres ou les pilules que vous prenez actuellement. Cela inclut les suppléments nutritionnels (comme les comprimés d'ail, l'huile de lin et les huiles de poisson) et les herbes médicinales (y compris les tisanes).
- De nombreux produits de santé naturels interfèrent avec la warfarine. Certains pourraient avoir des effets sur la warfarine qui n'ont pas encore été signalés.

Consultez votre médecin si vous avez des questions:

- sur la consommation d'alcool;
- avant de commencer ou d'arrêter de prendre tout supplément de vitamines ou de minéraux;
- avant de commencer ou d'arrêter de prendre tout produit de santé naturel.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.