

**ANTI-
THROMBOTIQUES**



LES ANTICOAGULANTS ORAUX PAR AVK

Des conseils pour comprendre votre AVK

EDITO

La coagulation sanguine est un phénomène naturel indispensable de transformation du sang en caillot permettant de colmater un vaisseau sanguin qui aurait été abimé par une coupure par exemple.

Parfois, le caillot se forme de façon anormale dans un vaisseau intact et peut alors, s'il demeure en place, empêcher la circulation normale du sang et causer des dommages très importants comme un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), un infarctus ou une thrombose. Pour limiter ces risques, il est nécessaire de mettre en place un traitement fluidifiant le sang, appelé traitement anticoagulant.

Les traitements anticoagulants oraux par anti-vitamine K (AVK) vont ralentir la coagulation sanguine et éviter la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Ils sont très utilisés et très efficaces à condition d'être pris selon des règles d'usage précises et propres à chaque patient. Ce traitement implique un suivi très rigoureux ; il est donc essentiel de comprendre précisément comment il fonctionne et quelles sont les règles à suivre pour bénéficier de toute son efficacité.

Être sous traitement AVK ne vous empêche en rien de mener une vie normale, cette brochure vous permettra d'en savoir plus sur ce traitement et sur les précautions à prendre au quotidien pour en tirer tous les bénéfices.



10 QUESTIONS SUR LE TRAITEMENT PAR AVK

1 Qu'est-ce qu'un anti-vitamine K ?

Un anti-vitamine K (AVK) est un traitement qui empêche l'action de la vitamine K, une molécule impliquée dans la coagulation du sang. Il agit donc en ralentissant la coagulation et est utilisé pour prévenir la formation d'un caillot sanguin (thrombose) ou éviter qu'il ne migre dans les vaisseaux (embolie)⁽¹⁾.



**LES TRAITEMENTS PAR AVK
CONCERNENT ENVIRON
800 000 PATIENTS EN FRANCE⁽¹⁾**

2 Dans quels cas ce médicament est-il prescrit ?

Le traitement anticoagulant par AVK est principalement prescrit en cas de :

- ◆ **Phlébite** (caillot dans les veines profondes des membres inférieurs) ou risque de phlébite, en particulier après une opération ou lors d'un alitement prolongé ;
- ◆ **Embolie pulmonaire** (caillot dans les poumons) ou risque d'embolie pulmonaire ;
- ◆ **Certains troubles du rythme cardiaque**, anomalie ou prothèse des valves cardiaques ;
- ◆ **Certains infarctus du myocarde⁽²⁾**.

Généralement, ces médicaments sont prescrits à vie pour les arythmies cardiaques ou chez les patients porteurs de prothèses cardiaques. Ils peuvent être prescrits pour de plus courtes durées, en cas de thromboses veineuses et d'embolies pulmonaires⁽²⁾.

3 Quels sont les risques d'un traitement par AVK ?

Votre traitement par AVK est indispensable et doit être suivi avec une grande vigilance car il expose à deux risques principaux :

- ◆ Un risque hémorragique (saignement) si le dosage est trop fort ;
- ◆ Un risque thrombotique (caillot obstruant la circulation du sang) si le dosage est insuffisant.

4 Comment dois-je prendre mon traitement ?

Votre traitement anticoagulant se prend **tous les jours à la même heure, et de préférence le soir⁽²⁾**.

Vos comprimés sont à prendre avec un grand verre d'eau⁽¹⁾ et sont **sécables pour s'adapter au mieux à la posologie** qui sera définie par votre médecin pour votre cas précis. Ainsi, vous pourrez casser les comprimés pour en prendre des fractions (quart ou demi) en fonction de la dose nécessaire à votre traitement.

Afin d'éviter toute confusion avec d'autres médicaments ayant un aspect similaire, conservez les comprimés non utilisés dans leur emballage d'origine et remplacez-y les fractions de comprimés non utilisés, immédiatement après leur découpe⁽²⁾.



ET SI MES COMPRIMÉS SONT MAL COUPÉS ?⁽²⁾

Si vos fractions de comprimés sont mal coupées, ne les avalez pas ! Prenez un nouveau comprimé et réessayez.

N'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer exactement comment faire pour casser les comprimés et prendre la dose adéquate.



SAIGNEMENTS : SOYEZ VIGILANT !⁽²⁾

Si vous constatez un saignement (gencives, nez ou œil rouge), l'apparition de bleus sur votre corps, la présence de sang dans vos urines ou vos selles, des crachats, des vomissements ou des saignements ininterrompus ; vous devez immédiatement contacter votre médecin⁽²⁾.

Méfiez-vous également des signes plus discrets, mais qui peuvent néanmoins être liés à une hémorragie, comme une pâleur inhabituelle, une fatigue importante et anormale, un essoufflement, un mal de tête rebelle ou un malaise inhabituel.

5 Qu'est-ce que l'INR ?

L'INR (International Normalized Ratio) est le résultat d'une mesure de votre coagulation sanguine effectuée par simple prise de sang tout au long de votre traitement par AVK. L'INR est essentiel pour déterminer si votre traitement est suffisamment efficace^{(1),(3)}.



VOUS DEVEZ CONNAÎTRE VOS VALEURS CIBLES D'INR^{(2),(3)}

Si votre INR n'est pas dans cette fourchette, contactez sans délai votre médecin.

Pour évaluer votre INR, le biologiste mesure votre temps de coagulation et le compare à celui d'un individu qui ne reçoit pas de traitement AVK. Sans traitement, la valeur de l'INR est de 1. Il augmente avec le traitement et plus il est élevé, plus le risque de saignement est important. Par exemple si votre INR est de 3 cela signifie que votre sang met 3 fois plus de temps à coaguler que celui d'une personne qui ne reçoit pas de traitement AVK^{(2),(3)}.

Votre médecin vous précisera la valeur cible de votre INR. Il s'agit de l'objectif à atteindre. Il vous indiquera également la fourchette dans laquelle vos valeurs d'INR doivent toujours se situer pour garantir l'efficacité de votre traitement.

Le dosage de votre INR au long cours vous permettra de voir si l'anticoagulant est efficace dans votre cas précis : on considère que le traitement est équilibré si vos valeurs d'INR sont stables lors de plusieurs mesures consécutives^{(1),(3)}.

VALEUR MINIMUM

En dessous de cette valeur : la dose du traitement est trop faible. Il existe un risque de formation de caillots⁽²⁾

MON INR CIBLE

VALEUR MAXIMUM

Au dessus de cette valeur : la dose du traitement est trop forte. Il existe un risque hémorragique⁽²⁾

6 À quelle fréquence dois-je faire mesurer mon INR ?

Le rythme de contrôle de votre INR va évoluer au cours de votre traitement.

En début de traitement, le rythme sera soutenu (tous les deux, trois jours) jusqu'à stabilisation de vos résultats dans les valeurs cibles attendues par votre médecin. La stabilité des résultats devra être confirmée par plusieurs mesures consécutives^{(2),(3)}.

Une fois votre INR cible atteint, vos contrôles seront plus espacés, mais il faudra néanmoins vérifier vos résultats au minimum une fois par mois⁽³⁾.

Vous devez absolument respecter le rythme des contrôles de votre INR. Ils sont indispensables pour mesurer l'efficacité de votre traitement AVK d'autant plus que certaines circonstances peuvent influencer sur l'équilibre de votre traitement, comme⁽³⁾ :

- ◆ La survenue d'une autre maladie ;
- ◆ La prise simultanée d'autres médicaments ;
- ◆ Votre alimentation.



BON À SAVOIR⁽³⁾

Pour pouvoir comparer les résultats au fil du temps, il est recommandé de toujours faire réaliser son INR au sein du même laboratoire d'analyse car de petites différences peuvent être observées d'un laboratoire à l'autre.

7 Puis-je arrêter ou adapter mon traitement si je vais mieux ?

Le dosage de votre traitement AVK peut évoluer, au fil du temps, en fonction de vos résultats d'INR, mais seul votre médecin peut modifier votre traitement.

Même si vous vous sentez en pleine forme, votre risque d'hémorragie ou de thrombose est toujours présent et ne doit surtout pas être négligé. Il ne faut donc jamais modifier votre traitement de votre propre initiative^{(1),(2)}.



8

Faut-il éviter certains médicaments lorsque l'on est sous AVK ?



**L'ASSOCIATION
DE VOTRE AVK AVEC
DE L'ASPIRINE ET LES
ANTI-INFLAMMATOIRES
EST CONTRE-INDIQUÉE⁽¹⁾**

De nombreux médicaments interagissent avec les AVK. Ils peuvent majorer ou minorer les effets de ces médicaments ou être à l'origine de mélanges potentiellement dangereux⁽¹⁾. Pour éviter tout risque de déséquilibre de votre INR, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre un nouveau médicament ou un complément alimentaire.

Vous ne devez donc jamais pratiquer d'automédication et toujours demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, même pour des situations très banales comme la survenue d'une douleur, un état grippal, une lésion de peau ou un rhumatisme⁽¹⁾.

9

Faut-il modifier son alimentation ?

Certains aliments contiennent de la vitamine K en grande quantité et peuvent modifier votre INR (brocolis, choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles, épinards, laitue).

Cependant, il n'existe aucune interdiction formelle à en consommer. Vous pouvez néanmoins veiller à ne pas les inclure en trop grande quantité dans votre régime alimentaire^{(2),(3)}.



10

Quelles sont les précautions à prendre au quotidien ?

Acquérir les bons réflexes est important quand on est sous AVK. Vous devez être particulièrement attentifs aux symptômes anormaux.

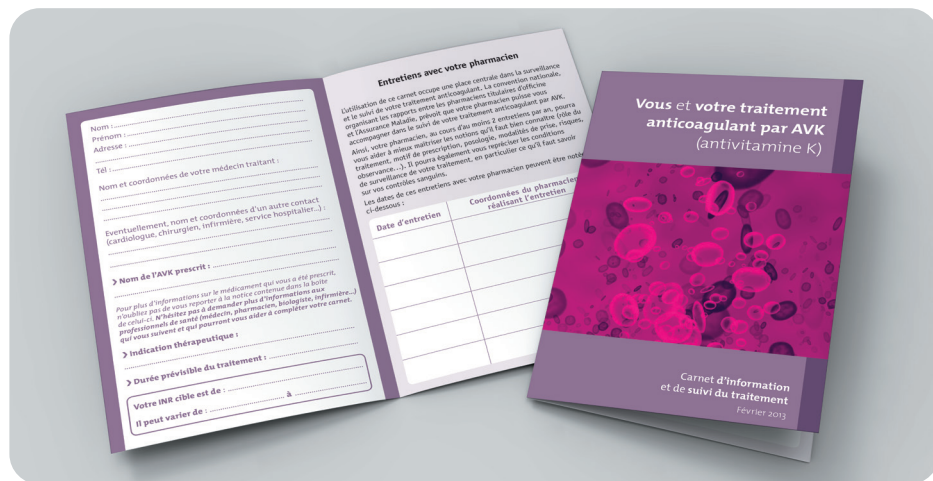
- ◆ N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement sans l'accord de votre médecin
 - ◇ Même en l'absence de symptômes de votre maladie ;
 - ◇ 1 fois par jour, à heure fixe.
- ◆ Ne prenez jamais un autre médicament sans en parler à votre médecin ou pharmacien
 - ◇ Pas d'automédication ;
 - ◇ Ni de compléments alimentaires.
- ◆ Ne pratiquez pas de sport violent ou de travaux pouvant provoquer des coupures ou des chutes
 - ◇ Demander l'avis de votre médecin en cas de doute.
- ◆ Prévenir immédiatement votre médecin
 - ◇ En cas d'apparition de saignements suspects ou anormaux, même mineurs ;
 - ◇ En cas d'infection (fièvre, grippe...);
 - ◇ En cas de grossesse ou d'allaitement⁽²⁾.



10 CONSEILS SUR LE TRAITEMENT PAR AVK

1 Connaître les 7 règles d'or

- ◆ Prenez votre traitement tous les jours en respectant la dose qui vous a été prescrite, et les heures de prise ;
- ◆ N'oubliez pas de faire mesurer votre INR à la date indiquée par votre médecin ;
- ◆ Signalez que vous prenez un traitement par AVK à tout professionnel de santé que vous consultez ;
- ◆ En cas de saignement, contactez rapidement votre médecin ou allez aux urgences ;
- ◆ Remplissez votre carnet de suivi à chaque prise de sang – ce carnet est également utile pour noter tout ce que vous pouvez remarquer au quotidien et ce dont vous voudriez discuter lors du rendez-vous suivant ;
- ◆ Ayez une alimentation équilibrée et ne consommez de l'alcool que modérément (voir question 9) ;
- ◆ Prenez l'avis de votre médecin avant toute prise de nouveau médicament, chirurgie ou voyage^{(2),(3)}.



2 Agir en cas d'oubli

Il est très important de ne jamais prendre deux prises dans la même journée.

La prise « oubliée » peut être rattrapée dans un délai acceptable de 8 heures après l'heure habituelle d'administration. La prise suivante se fera à l'heure habituelle et à la dose habituelle.

Passé ce délai de 8 heures, il est préférable de « sauter » cette prise et reprendre son traitement à la prochaine prise, à heure et dose habituelle^{(1),(2),(3)}.

Un oubli doit être scrupuleusement noté dans votre carnet de suivi. Vous devez également prévenir votre médecin qu'une prise a été oubliée.

3 Tenir son carnet de suivi

Un carnet d'information et de suivi vous sera remis à l'initiation de votre traitement par votre médecin, votre pharmacien ou un biologiste du laboratoire d'analyses médicales. Ce carnet est destiné à vous aider dans la prise en charge et la surveillance de votre traitement⁽²⁾.

Il vous permet notamment de :

- ◆ Connaître votre valeur d'INR cible précisée par votre médecin ;
- ◆ Disposer de vos valeurs d'INR à tout moment ;
- ◆ Noter les dosages de votre AVK au regard de vos valeurs d'INR ;
- ◆ Mieux informer les professionnels de santé qui vous suivent.



QUELQUES ASTUCES POUR NE PAS OUBLIER VOS COMPRIMÉS⁽¹⁾

- ◆ Prendre son traitement toujours au même moment et à l'heure où vous êtes le plus susceptible de vous en souvenir (au dîner en laissant toujours la boîte à côté des assiettes ou au coucher en laissant votre pilulier sur votre table de chevet par exemple) ;
- ◆ Utiliser un pilulier semainier pour préparer votre traitement et n'oublier aucune prise ;
- ◆ Créer des rappels (mémo sur le réfrigérateur, rappel sur votre portable).

VOTRE CARNET EST VOTRE ALLIÉ⁽²⁾

Votre carnet est à garder sur vous. Vous, ou votre médecin, pourrez y noter les doses journalières de traitement et tous vos résultats d'INR.

Pensez à bien le tenir à jour et à le rapporter à chaque consultation pour faciliter le suivi de votre traitement.

4 Garder sur soi sa carte de patient sous anticoagulant



Il existe une carte de patient sous anticoagulant créée par la Fédération Française de Cardiologie (FFC).

Avoir cette carte sur vous s'avère être extrêmement important. En effet, en cas de saignement, elle permet de savoir que vous êtes traité par anticoagulant oral et de connaître le nom de votre médicament. Dans des situations d'urgences, ces informations sont indispensables pour permettre à l'équipe soignante d'optimiser votre prise en charge⁽²⁾.

5 Surveiller les signes évoquant un surdosage

Le surdosage d'AVK est potentiellement très dangereux, vous devez donc être quotidiennement vigilant à certains signes qui peuvent apparaître chez vous et qui doivent vous pousser à contacter un professionnel de santé :

- ♦ **Signes banals** : saignements des gencives, saignements de nez, hémorragie conjonctivale, règles exceptionnellement abondantes, hématomes ;
- ♦ **Signes plus inquiétants** : sang dans les urines, sang dans les selles, selles noires et nauséabondes, crachats sanglants, vomissements sanglants, saignements persistants ;
- ♦ **Signes trompeurs** : fatigue, essoufflement, pâleur, maux de tête ne cédant pas au traitement antalgique habituel, malaise inexpliqué⁽⁴⁾.



6 Prévenir le risque de coupure et de blessure

Le risque d'hémorragie doit vous conduire à prendre quelques précautions en termes d'hygiène. Vous devez par exemple être prudent avec les ciseaux, coupe-ongles, couteaux, outils... et autres petits objets pointus ou coupants. Pour les mêmes raisons, il faut préférer le rasoir électrique au rasoir à main pour limiter le risque de coupures et choisir une brosse à dents à poils souples⁽¹⁾.

La prise de votre traitement ne vous empêche pas de pratiquer une activité physique, au contraire. Toutefois, et afin d'éviter tout risque de blessure et de coupure, il est conseillé d'éviter certains sports violents ou à risque de chute (comme le rugby, les sports de combat ou l'escalade par exemple). En effet, l'activité physique, quand elle est intense ou prolongée, peut modifier la viscosité sanguine et donc l'efficacité des anticoagulants. Il est alors conseillé, sous traitement par AVK, de surveiller de plus près l'INR⁽¹⁾.

7 Agir en cas de coupure

Un saignement n'est pas forcément lié à votre traitement, mais il doit néanmoins attirer immédiatement votre attention :

- ♦ **Pour un saignement minime** : compressez fortement la zone plusieurs minutes afin de cesser l'hémorragie. En cas contraire, contactez votre médecin.
- ♦ **Si le saignement est important** : contactez immédiatement le médecin ou allez aux urgences⁽¹⁾.



ATTENTION À LA CHUTE^{(1),(5)}

Il faut identifier les risques au domicile (tapis, sols glissants etc.) et prendre les mesures adéquates.

Toute chute ou coup sur la tête doit vous pousser à consulter systématiquement votre médecin.



TOUJOURS PENSER À VOTRE INR

Même en vacances, votre INR doit être surveillé – aussi si vous prévoyez un voyage, prenez le temps d'en parler avec votre médecin pour tout mettre en place pour votre suivi.

8

Préparer un voyage

En cas de déplacement, pensez à emporter votre ordonnance ainsi que votre traitement en quantité suffisante (vos médicaments ne sont pas forcément commercialisés à l'étranger). Par ailleurs, en cas de décalage horaire important risquant de modifier significativement votre horaire de prise, demandez conseil à votre médecin⁽⁵⁾.

Si vous voyagez en avion pour une longue durée, préférez des vêtements larges, portez une contention élastique (bas, chaussettes ou collant de contention, ...)⁽⁶⁾.



9

Évoquer votre grossesse ou votre souhait de grossesse

Les AVK sont contre-indiqués en début et en fin de grossesse^{(1),(3)}.

Il est indispensable d'informer votre médecin si vous découvrez votre grossesse ou si vous souhaitez avoir un enfant. Votre médecin pourra étudier la possibilité de vous mettre sous un autre traitement compatible avec une grossesse⁽²⁾.



10

Rencontrer son pharmacien pour un entretien pharmaceutique dédié

Depuis 2013, les pharmaciens proposent des entretiens pharmaceutiques aux patients traités par AVK.

Ces entretiens permettent aux patients de passer un moment avec un professionnel de santé pour vérifier :

- ◆ Le rôle et la bonne prise du traitement ;
- ◆ La bonne compréhension des risques à éviter au quotidien ;
- ◆ Les bonnes règles en cas d'oubli ou d'interactions médicamenteuses ;
- ◆ Les règles de surveillance du traitement.

Ces entretiens sont l'occasion de poser toutes les questions que vous n'auriez pas eu le temps ou que vous auriez oublié de poser à votre médecin. Votre pharmacien restera à votre disposition tout au long de votre traitement AVK et vous pourrez convenir avec lui d'autres rendez-vous pour des entretiens afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé⁽⁴⁾.



BIBLIOGRAPHIE

¹ Fédération Française de Cardiologie. Bien vivre son traitement. Anticoagulants. Antiagrégants. 2008.

² ANSM. Vous et votre antivitamine K. Carnet d'information et de suivi du traitement. Février 2013.

³ ANSM. Questions/ Réponses. Version actualisée. Novembre 2018.

⁴ Assurance maladie. Entretien pharmaceutique. Guide d'accompagnement des patients sous antivitamine K (AVK). Mise à jour : juillet 2016.

⁵ Vidal EurekaSanté. Les AVK en pratique. Mis à jour : 10 janvier 2019.

⁶ HAS. La compression médicale en prévention de la thrombose veineuse. 2010.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219