



➔ Les antivitamines K



Les Guides Visuels du Patient sont une publication ViVio
©ViVio France SARL
41, boulevard des Capucines | 75002 Paris
Tél. : +33 (0)1.70.64.44.06
e-mail : guidepatient@vivio.fr
www.vivio.fr

Toute reproduction, adaptation ou traduction d'une partie de ce livre
est interdite sans l'accord écrit de l'éditeur.

L'information contenue dans cette publication est fournie uniquement à titre informatif. Elle ne peut être utilisée pour diagnostiquer ou traiter une affection ou une maladie. Cette information est destinée à améliorer, non à remplacer, la relation directe entre le lecteur et le professionnel de santé ; elle ne constitue pas et ne peut remplacer une consultation ou un examen médical. Tout problème de santé doit faire l'objet d'une consultation ou d'un examen médical personnalisé auprès d'un médecin afin d'établir le diagnostic et le traitement adéquats.

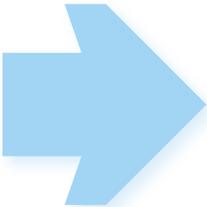
Rédaction : Candice Leblanc
Illustrations : Cyril Elophe
Mise en page : Catherine Harmignies

ISBN 978-2-36700-005-3 · DÉPÔT LÉGAL : Avril 2014



➔ Les antivitamines K





Les antivitamines K

06 → COMPRENDRE

- 06 Pourquoi devez-vous prendre un traitement par AVK?
- 08 Coagulation, vitamine K et AVK
- 10 Indications des AVK: la phlébite (1)
- 12 Indications des AVK: l'embolie pulmonaire (2)
- 14 Indications des AVK: les maladies cardiaques (3)

16 → TRAITEMENT

- 16 Pourquoi faut-il bien équilibrer le traitement par AVK?
- 18 Qu'est-ce que l'INR?
- 20 Une dose adaptée à chaque patient
- 22 Comment bien prendre votre traitement par AVK?
- 24 Et en cas de surdosage?

26 → VIE QUOTIDIENNE

- 26 Traitement par AVK et alimentation
- 28 Interactions avec d'autres médicaments
- 30 Sport et vie quotidienne



- 32 Voyage et grossesse
- 34 Chez le dentiste ou le chirurgien
- 36 Que faire en cas de blessure ?

38 → SEPT RÈGLES D'OR

40 → TROIS PRINCIPES À RESPECTER

42 → CARNET DE SUIVI ET CARTE « JE PRENDS UN TRAITEMENT ANTICOAGULANT PAR AVK »

44 → COMMENT REMPLIR VOTRE CARNET DE SUIVI ?



COMPRENDRE

POURQUOI DEVEZ-VOUS PRENDRE UN TRAITEMENT PAR AVK ?

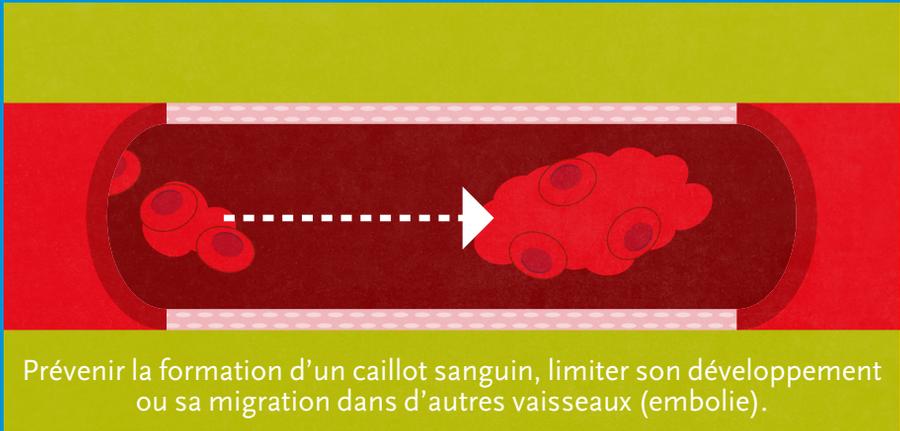
Le traitement par antivitamine K (AVK) est un traitement **anticoagulant**.

Votre médecin vous l'a prescrit parce que vous présentez un **risque de thrombose** ou que vous **souffrez d'une thrombose**.

Une thrombose est un **caillot de sang** qui bloque partiellement ou totalement un vaisseau sanguin (veine ou artère), ce qui peut entraîner des conséquences graves sur votre santé.

LE TRAITEMENT PAR AVK VISE :

- à prévenir la **formation d'un caillot sanguin**,
- ou, s'il est déjà présent, à **limiter son développement**, le « dissoudre » ou encore **empêcher sa migration** dans d'autres vaisseaux (embolie).



Prévenir la formation d'un caillot sanguin, limiter son développement ou sa migration dans d'autres vaisseaux (embolie).

COMPRENDRE

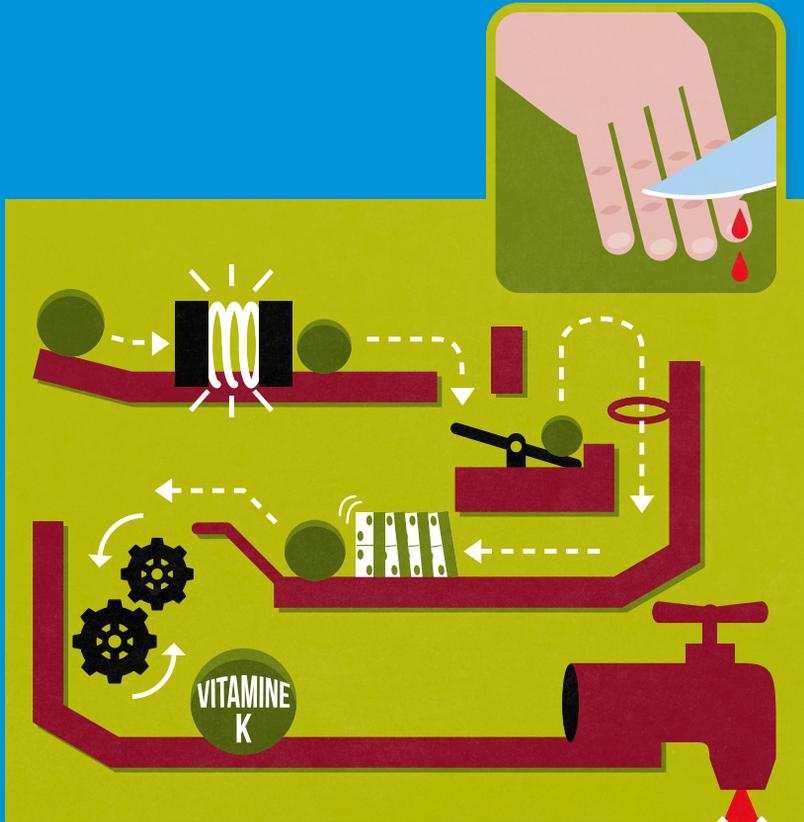
COAGULATION, VITAMINE K ET AVK

Quand vous vous coupez, une série de **phénomènes vont s'enchaîner pour stopper l'hémorragie**. Pour ce faire, le sang doit pouvoir coaguler et former un caillot.

La **coagulation sanguine** est un phénomène très complexe, qui implique de très nombreuses étapes en cascade.

La vitamine K est **indispensable** au fonctionnement de cette cascade de la coagulation.

Comme son nom l'indique, un médicament antivitamine K (AVK) agit en s'opposant à l'action de la vitamine K. Ce qui a pour effet de **fluidifier le sang**.



La coagulation sanguine est un phénomène qui implique de nombreuses étapes en cascade.

COMPRENDRE

INDICATIONS DES AVK : LA PHLÉBITE (1)

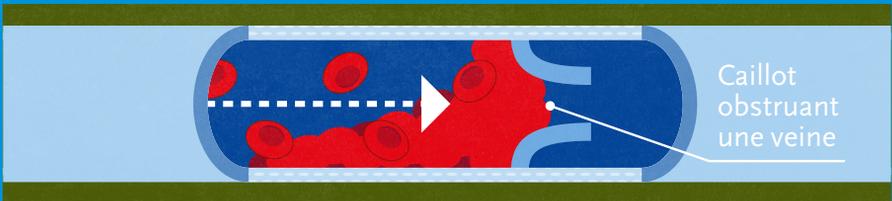
La phlébite, dite aussi **thrombose veineuse profonde (TVP)**, correspond à la formation d'un caillot dans une veine profonde de la jambe.

Une TVP peut survenir dans certains contextes :

- > opération chirurgicale,
- > insuffisance veineuse chronique (varices),
- > immobilisation prolongée (post-fracture, autre),
- > maladie (cancer...),
- > anomalies de la coagulation,
- > etc.

La **zone** touchée est souvent **douloureuse**, **rouge** et **dure**.

Le risque principal de la phlébite est que le **caillot se détache et migre vers les artères des poumons**, provoquant ainsi une embolie pulmonaire.



COMPRENDRE

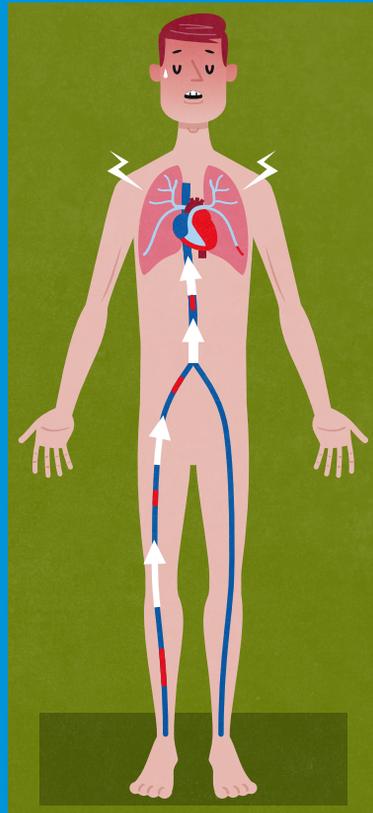
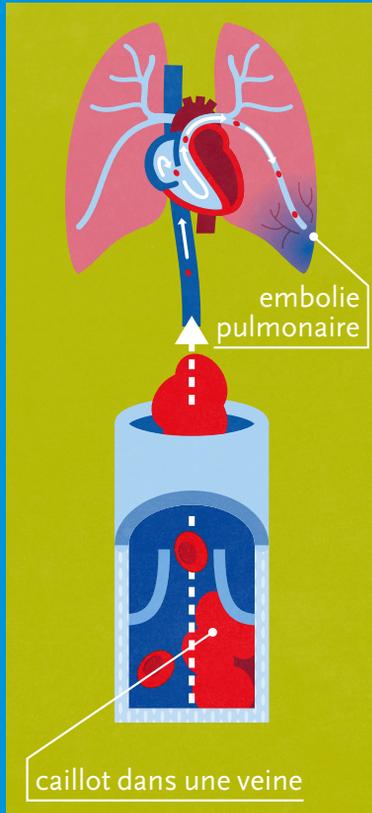
INDICATIONS DES AVK : L'EMBOLE PULMONAIRE (2)

Lorsqu'un caillot se détache de la paroi d'une veine de la jambe et migre jusque dans les poumons, il vient **obstruer les artères des poumons** ; c'est l'embolie pulmonaire.

Cette complication est **potentiellement mortelle** et nécessite un traitement d'urgence : SAMU (15 ou 112).

Douleur d'un côté du thorax et difficultés à respirer en sont les principaux symptômes.

La **thrombose veineuse profonde** et l'**embolie pulmonaire** constituent une maladie appelée la maladie **thrombo-embolique veineuse**.



Le caillot se détache de la veine
et vient boucher une artère pulmonaire.

COMPRENDRE

INDICATIONS DES AVK : LES MALADIES CARDIAQUES (3)

> **La fibrillation auriculaire**

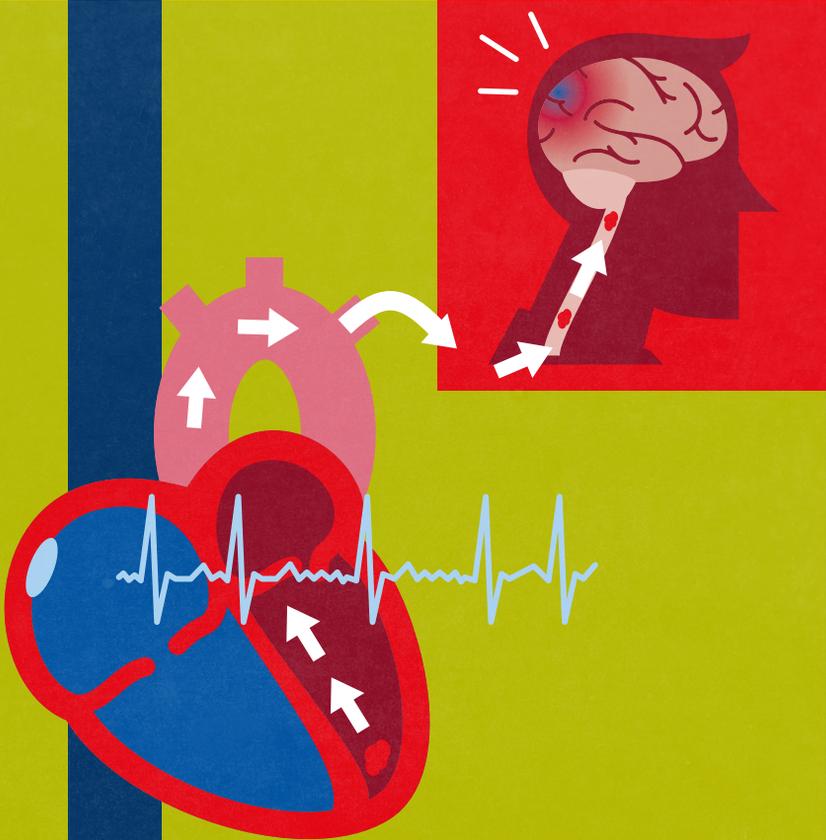
La fibrillation auriculaire est la contraction irrégulière et rapide d'une partie du cœur appelée oreillette. Elle peut favoriser la formation d'un caillot au niveau du cœur. Le traitement par AVK permet de prévenir la formation de ce caillot ou sa migration vers le cerveau, provoquant un accident vasculaire cérébral.

> **Maladies des valves/valve cardiaque artificielle**

Si vous êtes porteur d'une valve cardiaque artificielle ou atteint d'une maladie des valves cardiaques, la prise d'un traitement anticoagulant par AVK permet de prévenir la formation de caillots.

> **Infarctus cardiaque**

Certains infarctus du myocarde compliqués nécessitent un traitement par AVK.



Fibrillation auriculaire

TRAITEMENT

POURQUOI FAUT-IL BIEN ÉQUILIBRER LE TRAITEMENT PAR AVK ?

Il est **essentiel de bien doser** les AVK.

En cas de déséquilibre de la coagulation, il y a deux dangers :

- > **le sous-dosage** : si vous ne prenez pas assez d'AVK, le traitement est inefficace et votre **risque de thrombose** augmente à nouveau car votre sang coagule trop ;
- > **le surdosage** : si vous en prenez une dose trop importante pour vous, votre sang est trop fluide ce qui augmente le **risque d'hémorragie**.

Il est donc fondamental de **respecter** les doses prescrites.



Accident vasculaire cérébral



Sous-dosage :
augmentation du risque
de thrombose

Saignement de nez



Surdosage :
risque accru d'hémorragie

TRAITEMENT

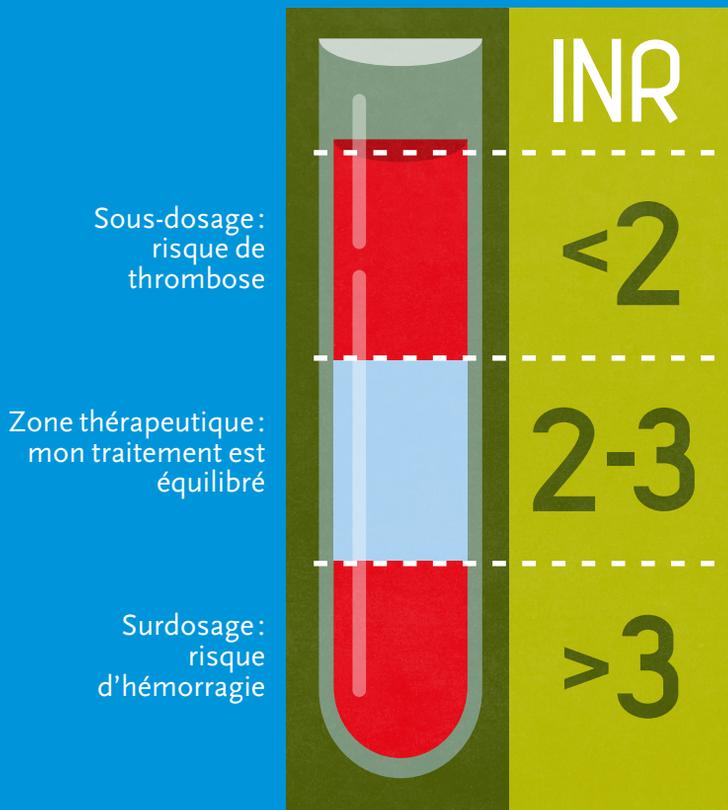
QU'EST-CE QUE L'INR ?

Pour évaluer l'effet des AVK, une **simple prise de sang suffit**. Le test effectué est appelé INR (International Normalized Ratio) et permet de **mesurer la coagulation de votre sang**.

- > Pour chaque pathologie, l'INR doit se trouver dans une zone thérapeutique définie qui est le plus souvent comprise entre 2 et 3.
- > Le bon contrôle de l'INR permet d'éviter le sous- et surdosage de l'AVK.

Demandez à votre médecin quelle est la **valeur cible** que votre INR doit atteindre et donc, entre **quelle valeur minimum** et **quelle valeur maximum** votre INR doit se situer.

Pour un patient dont la zone thérapeutique se situe entre 2 et 3



Un INR > 5 représente un risque hémorragique accru.

TRAITEMENT

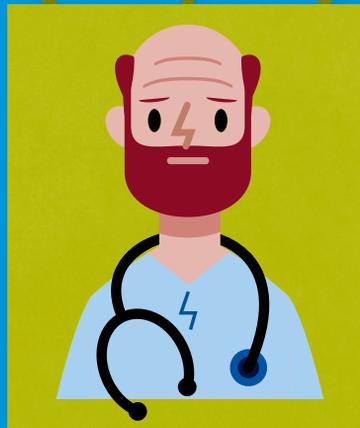
UNE DOSE ADAPTÉE À CHAQUE PATIENT

Le contrôle de votre INR permet de savoir si votre traitement par AVK est **bien équilibré**.

Les doses nécessaires pour atteindre l'INR cible **varient d'un individu à l'autre** et sont influencées par de nombreux facteurs : médicaments, poids, métabolisme individuel, etc.

LES PRISES DE SANG OU COMMENT SURVEILLER LE TRAITEMENT ?

- > Au début du traitement, les **contrôles sont fréquents** (de une à plusieurs fois par semaine) car il faut atteindre l'INR cible et déterminer ainsi le dosage des AVK qui convient le mieux.
- > Lorsque l'INR se situe dans la **zone thérapeutique**, les contrôles s'espacent mais devront être réalisés au **minimum une fois par mois** et ce, durant toute la durée du traitement.



Votre médecin
adaptera votre
dose d'AVK en
fonction de vos
résultats d'INR.

TRAITEMENT

COMMENT BIEN PRENDRE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK ?

Le traitement par AVK est un **traitement oral**, qui se présente sous la forme de **comprimé(s) à avaler**.

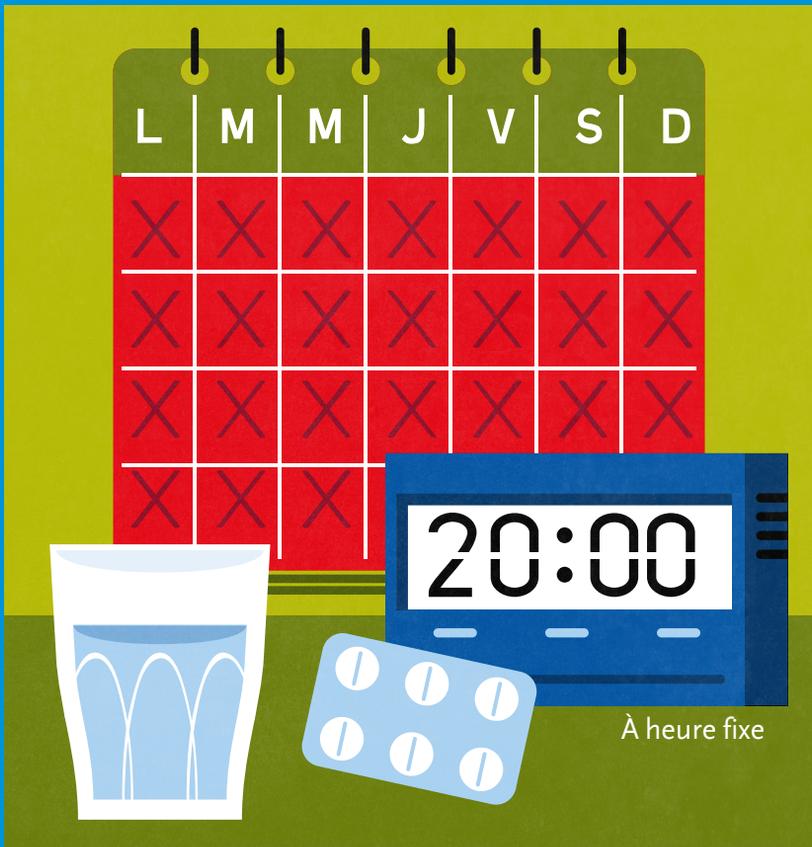
Il est important de le prendre **quotidiennement et à heure fixe**, de préférence le soir, pendant ou en dehors du repas.

Une dose oubliée peut être prise jusqu'à 8 heures après l'heure habituelle. Au-delà de cet intervalle de temps, sautez cette prise. Prenez la prise suivante (sans la doubler) au jour et à l'heure prévus et signalez cet oubli dans votre carnet de traitement.

Si vous oubliez de prendre votre traitement AVK, **ne doublez JAMAIS la dose** à la prise suivante ! De manière générale, **ne modifiez JAMAIS les doses prescrites** de votre propre chef.



Quotidiennement

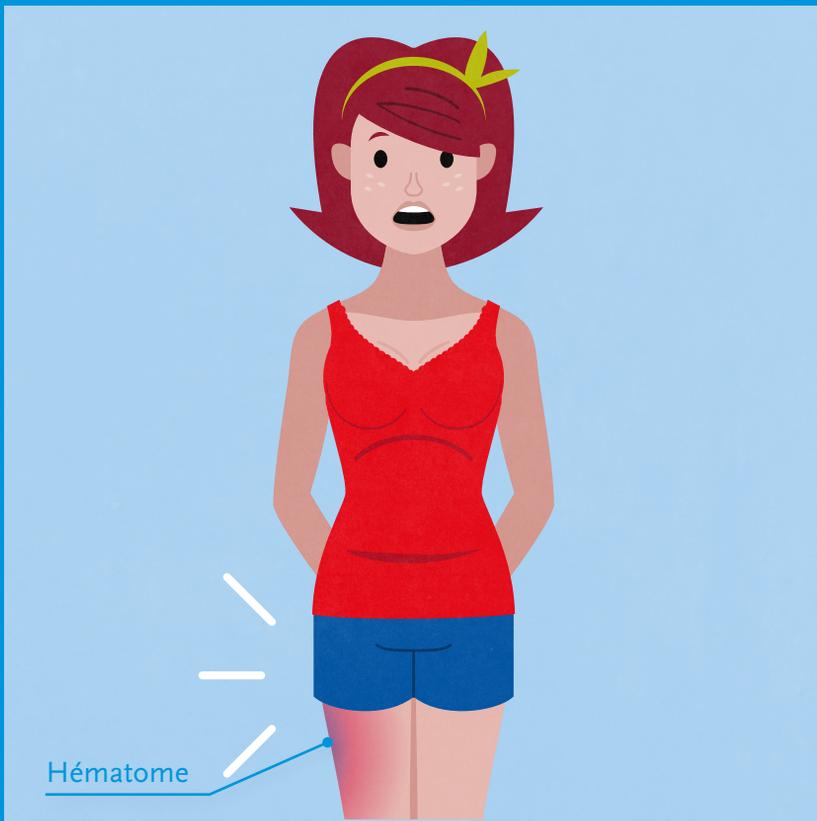


TRAITEMENT

ET EN CAS DE SURDOSAGE ?

Prendre trop d'AVK **augmente** le **risque hémorragique**. Une hémorragie doit être suspectée* si :

- > **INR supérieur à la valeur haute** fixée par le médecin.
- > Apparition d'un **saignement, même mineur** :
 - saignement des gencives, du nez ou œil rouge,
 - présence de sang dans les urines,
 - règles anormalement abondantes,
 - apparition de « bleus » (hématomes),
 - sang rouge dans les selles ou selles noires,
 - vomissements ou crachats sanglants,
 - saignement qui ne s'arrête pas.
- > Apparition de **signes pouvant évoquer un saignement interne**, non visible :
 - fatigue inhabituelle, essoufflement anormal,
 - pâleur inhabituelle,
 - mal de tête ne cédant pas au traitement,
 - malaise inexplicé.



Hématome

Si vous remarquez l'un de ces signes,
informez-en rapidement votre médecin !

VIE QUOTIDIENNE

TRAITEMENT PAR AVK ET ALIMENTATION*

Certains **légumes sont naturellement riches en vitamine K** :

- brocolis,
- épinards,
- laitue,
- choux,
- choux-fleurs,
- choux de Bruxelles,
- huiles de colza et de soja.

Ils ne vous sont pas interdits, mais consommez-les **sans excès** et de façon **régulière**.

Informez votre médecin si vous envisagez de faire un **régime amaigrissant** ou de prendre des **compléments alimentaires** car cela peut avoir des conséquences sur l'équilibre du traitement. Ne consommez de l'alcool que modérément.



Adoptez ou conservez une alimentation saine et équilibrée
et n'abusez pas de l'alcool.

VIE QUOTIDIENNE

INTERACTIONS AVEC D'AUTRES MÉDICAMENTS

De nombreux médicaments sont susceptibles d'**interagir avec votre traitement** et donc d'augmenter le risque hémorragique ou, au contraire, d'en diminuer l'effet. Certains sont d'ailleurs contre-indiqués et ne doivent donc pas être utilisés.

Ne prenez jamais d'autres traitements (même ceux disponibles sans ordonnance) sans en parler au préalable avec votre médecin.



En cas de changement d'un de vos traitements,
une vérification de votre INR peut être nécessaire.

VIE QUOTIDIENNE

SPORT ET VIE QUOTIDIENNE

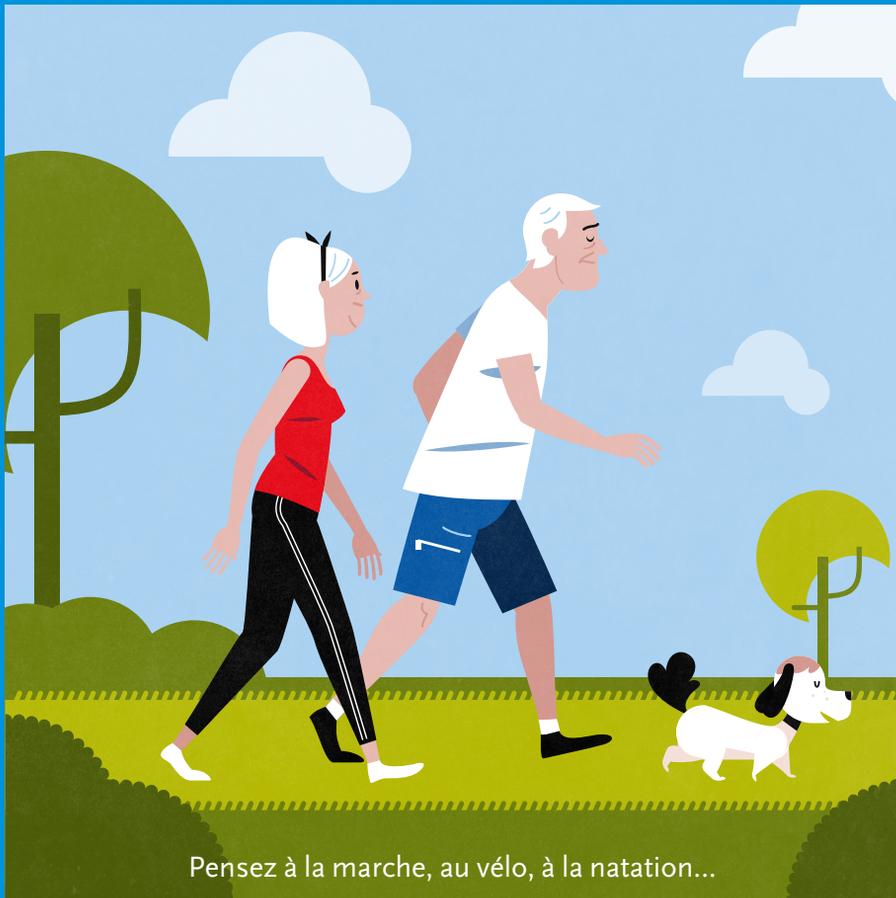
Le sport est bon pour la santé, mais si vous prenez un traitement par AVK, **soyez prudent(e)!**

Évitez les disciplines où vous êtes susceptible de tomber ou de subir des chocs violents.

Par exemple,

- > les sports de combat : judo, karaté, etc.,
- > escalade, rugby, squash, etc.

Au quotidien, au travail ou à la maison, évitez les situations où vous risquez de vous blesser.



Pensez à la marche, au vélo, à la natation...

VIE QUOTIDIENNE

VOYAGE ET GROSSESSE

Certaines circonstances de vie nécessitent des précautions.

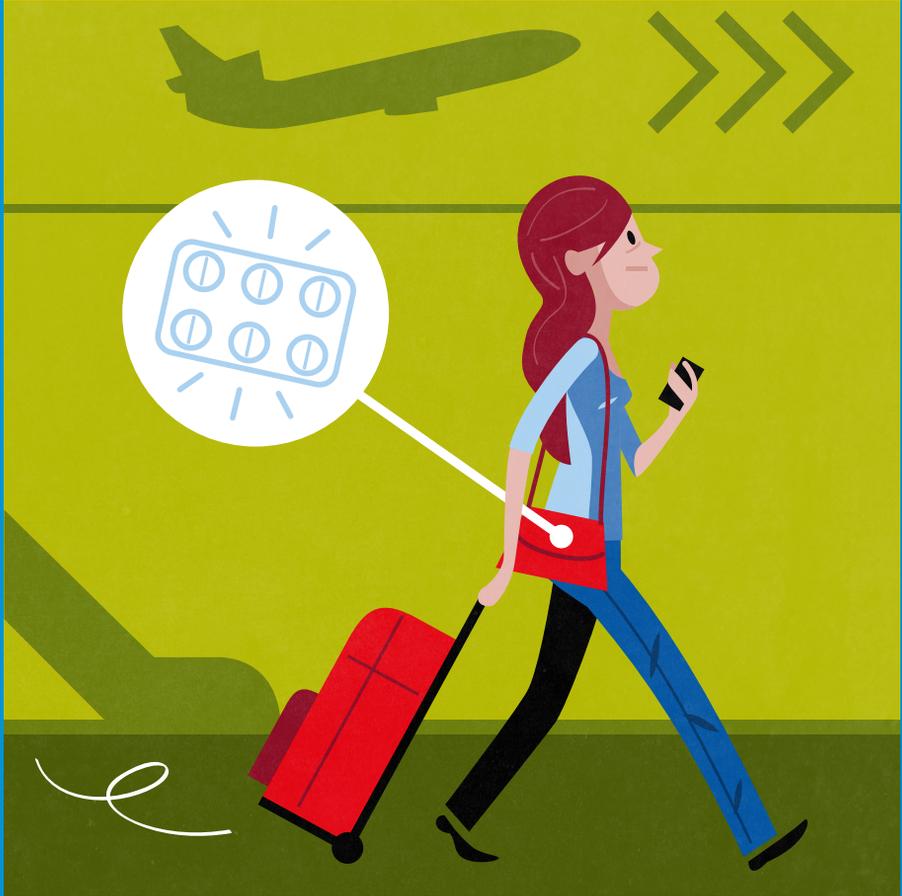
> **En voyage :**

Prévoyez la quantité nécessaire pour toute la durée du voyage.

Ne vous séparez pas de votre traitement – gardez-le dans votre sac ou bagage à main – et soyez attentif(-ve) à tout décalage horaire important, qui pourrait vous faire changer l'heure de prise de votre AVK.

> **Grossesse :**

Informez votre médecin si vous découvrez que vous êtes enceinte ou si vous souhaitez l'être. En général, l'utilisation des AVK est déconseillée pendant la grossesse. Il existe d'autres types de traitement anticoagulant, que votre médecin pourra alors vous prescrire.



VIE QUOTIDIENNE

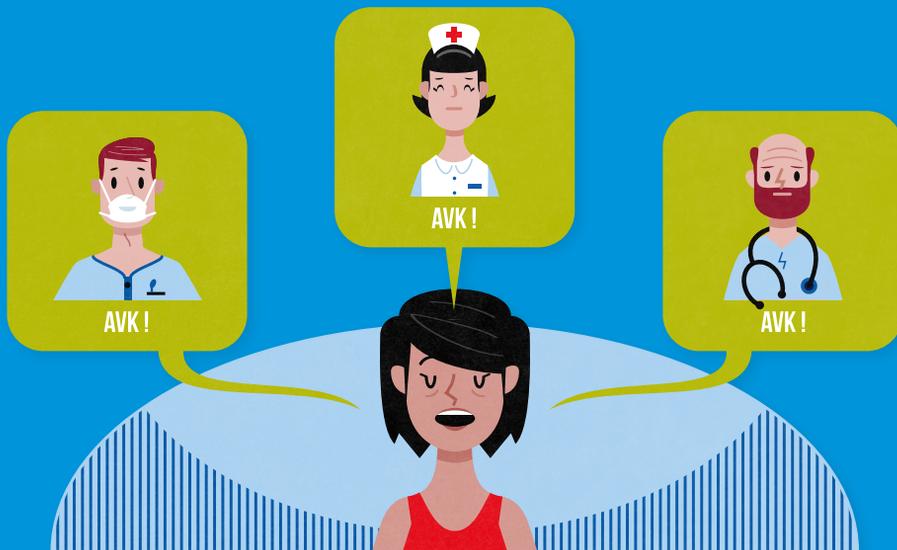
CHEZ LE DENTISTE OU LE CHIRURGIEN

Informez toujours votre dentiste que vous êtes sous AVK avant le moindre traitement dentaire.

Au quotidien, utilisez une **brosse à dents « douce »**.

Si vous devez subir une opération chirurgicale, une incision ou même une injection intraveineuse ou intramusculaire, **informez toujours le personnel soignant** (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière, kiné, etc.) que vous prenez des AVK.

Si ces actes sont prévus à l'avance, demandez conseil à votre médecin : **votre traitement devra peut-être être adapté pendant quelques jours.**



Informez toujours le personnel soignant que vous êtes sous AVK. Pensez à lui montrer votre carnet de suivi.

VIE QUOTIDIENNE

QUE FAIRE EN CAS DE BLESSURE ?

Si vous vous blessez, deux cas de figure :

- > **soit la blessure est petite et/ou superficielle.** Appuyez dessus jusqu'à ce que le sang cesse de couler. Attention, cela peut prendre plusieurs minutes !
- > **soit la blessure est étendue et/ou profonde et le saignement ne s'arrête pas,** même après avoir exercé une pression dessus pendant **plus de 10 minutes***. Dans ce cas, appelez les secours ou rendez-vous immédiatement aux urgences.



+ DE 10 MIN



Un saignement de plus de 10 minutes nécessite
une prise en charge médicale.

SEPT RÈGLES D'OR*

- 1 Prenez votre traitement par AVK **tous les jours, à heure fixe**, et respectez la dose prescrite.
- 2 Faites **régulièrement contrôler votre INR** aux dates indiquées par votre médecin.
- 3 Complétez votre **carnet de traitement** en y consignant les détails de votre traitement.
- 4 **Informez tout professionnel de santé** que vous consultez que vous prenez un traitement par AVK.
- 5 Vous présentez un saignement ? **Contactez rapidement** votre médecin ou les urgences.
- 6 Demandez toujours **l'avis de votre médecin AVANT** toute prise d'autre médicament, injection, soins dentaires, soins de pédicure, petite chirurgie, voyage, grossesse.
- 7 Ayez une **alimentation équilibrée** et ne consommez de **l'alcool que modérément**.



1



2



3



AVK !

4



5



6



7

TROIS PRINCIPES À RESPECTER*

- 1 **N'arrêtez ou ne modifiez jamais** votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin.
- 2 Ne prenez **jamais un autre médicament** sans en parler au préalable à votre médecin ou à votre pharmacien.
- 3 Ne pratiquez **pas de sport violent** ou des travaux pouvant entraîner une coupure ou une chute.



CARNET DE SUIVI ET CARTE «JE PRENDS UN TRAITEMENT ANTICOAGULANT PAR AVK»

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) met à votre disposition un carnet de suivi qui vous accompagnera au jour le jour.

Il sera votre **compagnon idéal pour le suivi de votre traitement par AVK** puisque vous y trouverez d'une part des **réponses à toutes les questions pratiques** que vous vous posez et d'autre part, vous y rassemblerez toutes les **données indispensables au suivi de votre traitement** (dose prescrite, résultats de vos examens de laboratoire (INR), date du prochain contrôle...).

Il permettra de **mieux informer les professionnels de santé** qui vous suivent, ne l'oubliez pas !

COMMENT REMPLIR VOTRE CARNET DE SUIVI?

Exemple pour un patient dont l'INR doit se trouver entre 2 et 3.

Date	Dose journalière avant prise de sang	Résultat INR	Dose journalière modifiée après prise de sang (si nécessaire)	
10/10	1 comprimé	1,1		
13/10	1 comprimé	1,5	1+1/2 comprimé	
16/10	1+1/2 comprimé	2,2		
20/10	1+1/2 comprimé	2,2		
...				
...				
...				
12/11	1+1/2 comprimé	2,3		
12/12	1+1/2 comprimé	2,1		
...				
...				



	Remarques (oubli, événement particulier, prise simultanée d'un autre médicament)	Date du prochain contrôle
		<i>13/10</i>
		<i>16/10</i>
		<i>20/10</i>
	<i>oubli de prise le 6/11</i>	<i>12/12</i>
		<i>30/1</i>

Date:.....

♀ Notes du patient

A large rectangular area for patient notes, bounded by a blue dotted line. The area contains 20 horizontal yellow dotted lines for writing.

Date:.....

♀ Notes du patient

A large rectangular area for patient notes, bounded by a blue dotted line. The area contains 20 horizontal yellow dotted lines for writing.

Date:.....

♀ Notes du patient

A large rectangular area for patient notes, bounded by a blue dotted line. The area contains 20 horizontal yellow dotted lines for writing.

Date:.....

♀ Notes du patient

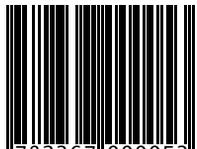
A large rectangular area with a blue dotted border, containing 20 horizontal yellow dotted lines for writing patient notes.

Les antivitamines K

Qu'est-ce qu'un médicament antivitamine K ? À quoi sert-il ? Pourquoi faut-il adapter le dosage à chaque patient ? Quelles sont les règles à respecter ? Ce Guide Visuel du Patient va vous permettre, par le texte et l'image, de mieux comprendre votre traitement par médicaments anticoagulants.

VIVIO

ISBN 9782367000053



9 782367 000053 >

3134340001-02-2014



Avec le soutien de MerckSerono

www.guide-visuel-avk.fr

