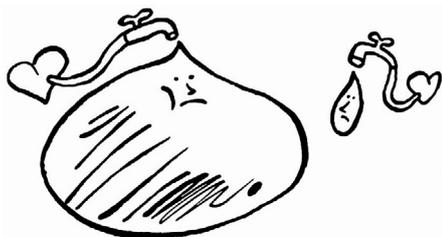


Les "Anti-Vitamines K" ou AVK

Les points clés

Comme 1 % de la population belge, vous avez un traitement anticoagulant. Il permet de fluidifier le sang et d'éviter la formation de caillots dans la circulation sanguine. Votre traitement fait partie de la famille des anti-vitamines K ou AVK (noms commerciaux: Sintrom®, Marcoumar®, Marevan®).



Le traitement

Il doit être pris à la **même heure chaque jour**, de préférence au **repas du soir** pour adapter la dose aux prises du sang du matin.

> SURVEILLANCE BIOLOGIQUE

Elle s'effectue par un dosage sanguin de l'INR. Il reflète la fluidité de votre sang. Son dosage permet d'ajuster les doses du traitement à vos besoins. La fréquence des prises de sang dépend de l'équilibre du traitement (2 fois par semaine à au moins une fois par mois). Pour vous, il doit être situé entre:

- o soit 2 et 3
- o soit 3 et 4

Un contrôle sanguin d'INR est nécessaire au 4ème jour en cas de:

- Nouvelle prescription (y compris collyre, pommade, ovule);
- De changement de dose d'un médicament;
- D'arrêt d'un médicament;
- Si vous tombez malade;

> RISQUES LIÉS AU TRAITEMENT

- Trop dosé, vous risquez de saigner.
- Sous-dosé, vous risquez la formation d'un caillot qui peut boucher les veines (phlébite, embolie pulmonaire) ou les artères (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral).

Les précautions

> EN CAS D'OUBLI

En cas de retard de moins de 8 heures, prenez-la dose oubliée. En cas de retard de plus de 8 heures, ne prenez pas la dose oubliée et prenez la dose suivante comme prévu.

Ne prenez jamais 2 doses en même temps !

> AU QUOTIDIEN

- Dites-bien aux médecins, dentistes, infirmières, pharmaciens que vous prenez un traitement anticoagulant.
- Gardez toujours sur vous une carte indiquant que vous êtes sous traitement anticoagulant.
- Évitez les sports de contact et les activités à haut risque de blessure ou d'accident (VTT, alpinisme, rugby...).

> PAS D'AUTO-MÉDICATION !

Tout médicament (**antibiotiques, paracétamol...**), quelque soit sa forme (**pommade, collyre, ovule, bain de bouche**) peut interférer avec les AVK et entraîner des complications. De même que certaines plantes, préparation de phytothérapie, de cocktails polyvitaminés et de cosmétiques achetés à l'étranger.

Toute prise d'un nouveau médicament, modification de dose ou arrêt d'un médicament pris régulièrement nécessite un avis médical.

> LES MÉDICAMENTS INTERDITS

L'**aspirine** et les **anti-inflammatoires non stéroïdiens** sont déconseillés. Le **Daktarin** et le **Millpertuis** (même en tisane) sont interdits. De même que les injections intramusculaires, les infiltrations et les extractions dentaires sauf avis médical contraire.

> L'ALIMENTATION

La vitamine K est présente dans de nombreux aliments, surtout les végétaux. Pour éviter un excès de vitamine K, il faut équilibrer et varier l'alimentation. Par ailleurs, le jeûne prolongé et/ou l'abus d'alcool entraîne un risque hémorragique.



Contactez-vite votre médecin ou le 15 si...

- Vous saignez du nez, des gencives, des conjonctives (œil rouge).
- Vous trouvez du sang dans les urines ou dans les selles.
- Vos selles sont noires comme du goudron et nauséabondes.
- Vous vomissez ou crachez du sang.
- Vous avez des hématomes spontanés sans vous cogner.
- Apparaissent des maux de tête ne cédant pas sous traitement, une pâleur, un essoufflement ou une fatigue inhabituelle.
- Vous avez reçu un choc important sur la tête, dans les muscles.
- Si vous désirez une grossesse ou en cas de retard de règles.

Rédaction : Dr Sustersic M. janvier 2016. **Relecture** : Pr PV Ennzeat. Dr M. Fontaine; Dr C.VeVrees, Dr PTréfois. **Mise à jour, validation** : Comité de lecture de la SSMG, DrMSustersic, janv 2016. **Sources** : HAS 2013, CBIP 2015, T ESC 2014, Réseau Granted 2016, www.ebmpraticen.be. **Illustration** : ORoux. **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr