

# 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. Votre traitement est fait partie de la famille des anti-vitamines K ou AVK (noms commerciaux: Sintrom®, Marcoumar®, Marevan®).



## + Le traitement

Il doit être pris à **heure régulière, de préférence le soir** pour adapter la dose aux prises du sang du matin.

### > LES RISQUES

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

### > LA SURVEILLANCE PAR L'INR

L'INR reflète la fluidité de votre sang. Son dosage lors d'une prise de sang 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 une fois par mois, selon les cas).

**Attention: un contrôle supplémentaire est nécessaire si vous tombez malade ou si vous prenez un nouveau médicament.**



## Les précautions

### > EN CAS D'OUBLI

En cas de retard de moins de 8 heures après l'heure habituelle: prenez-le. En cas de retard plus long, ne prenez pas la dose oubliée et prenez la dose suivante comme prévu.

**NB. Ne prenez pas 2 doses en même temps !**

**Rédacteur:** Dr Sustersic M. janvier 2016. Relecture, mise à jour: Dr C. Ve Vrees, Dr P Tréfois.

**Sources:** HAS 2013, Sources: CBIP 2015, HAS 2013, Forum Med Suisse 2007, SFC 1997, Thromb Haemost 2005. **Illustration:** O.Roux.

### > 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.
- Evitez les sports de contact et les activités à haut risque de blessure ou d'accident.

### > PAS D'AUTO-MÉDICATION

De nombreux médicaments modifient l'action des AVK, Ne prenez pas de nouveau médicament sans l'avis préalable de votre médecin ou pharmacien.

*NB: L'aspirine, les anti-inflammatoires sont contre-indiqués (sauf avis contraire de votre médecin).*

### > L'ALIMENTATION

**Les aliments riches en vitamine K** rendent les anticoagulants anti-vitamines K moins efficaces.

- Abats, foie.
- Légumes à feuilles vertes comme: épinard, chou vert frisé, bettes, coriandre, chou de Bruxelles, brocolis, cresson, fenouil.
- Choucroute, carottes, asperge, avocat, tomates.
- Laitue frisée, pissenlit, scarole.

Vous pouvez en manger mais de manière modérée et régulière (par exemple, 1/2 tasse d'un de ces aliments tous les jours).

### Attention aux vitamines et les plantes médicinales

- La **vitamine C** diminue l'INR (il est conseillé d'en prendre moins de 500 mg/j).
- La **vitamine E** (contenue dans certaines huiles et céréales) augmente l'INR (il est conseillé d'en prendre moins de 400 UI j)

*Mieux vaut éviter: la camomille, la réglisse, l'ail, le ginkgo biloba, le ginseng, le fenugrec, le millepertuis, le jus de pamplemousse et de canneberge. Ils modifient l'INR.*



## Contactez votre médecin si...

- Vous saignez du nez, des gencives,
- Vous trouvez du sang dans vos urines ou vos selles,
- Vous avez des bleus sans vous cogner,
- Vous recevez un choc important sur la tête ou sur les muscles,
- Vous avez des maux de tête inhabituels.
- Vous prenez un nouveau médicament
- Vous tombez malade