

VOTRE TRAITEMENT ANTICOAGULANT PAR AVK (ANTIVITAMINES K)

Conseils pour le suivi à domicile



Introduction

Qu'est-ce qu'un traitement anticoagulant par AVK?

La vitamine K joue un rôle dans la coagulation sanguine. Le traitement anticoagulant s'oppose à l'action de cette vitamine et vise à ralentir la coagulation, d'où son nom d'antivitamine K (AVK). Cette thérapie est destinée à prévenir la formation d'un caillot sanguin (thrombose) ou à éviter qu'il ne migre dans les vaisseaux (embolie).

Le médicament AVK le plus souvent prescrit en Suisse romande est l'acénocoumarol, commercialisé sous le nom de Sintrom®. Il est disponible sous la forme de comprimés de 1 mg ou de 4 mg.

Un autre AVK est aussi distribué en Suisse, le Marcoumar®, mais sa durée d'action est différente.

Quelles sont les maladies concernées?

La prescription d'AVK a pour but d'éviter des complications, notamment dans les situations suivantes :

- ▶ lors d'un trouble du rythme cardiaque (fibrillation auriculaire)
- ▶ pour traiter une thrombose veineuse profonde ou une embolie pulmonaire
- ▶ pour prévenir une récurrence de thrombose veineuse profonde ou d'embolie pulmonaire
- ▶ après la mise en place d'une prothèse valvulaire cardiaque.

Votre médecin peut toutefois vous prescrire un AVK dans d'autres situations, moins fréquentes.

L'INR : mesure de l'efficacité

Prises de sang régulières

L'efficacité du traitement est estimée par la mesure de l'INR (*International Normalized Ratio*), un des indicateurs de la coagulation sanguine. Pour ce faire, vous devez effectuer régulièrement des prises de sang pour vérifier si l'INR se situe dans la fourchette de valeurs souhaitée (valeur basse / valeur haute) définies par votre médecin en fonction de votre pathologie. Selon le résultat, il adapte la dose quotidienne d'AVK que vous devrez prendre.

Chez une personne ne suivant pas de traitement anticoagulant, la valeur de l'INR est de 1,0. Plus la valeur est haute, plus le sang est « fluide ».

Fréquence du suivi

Il est recommandé de toujours réaliser votre contrôle sanguin (INR) à la même heure, de préférence le matin si votre traitement est pris le soir. Il n'est pas nécessaire d'être à jeun. Le laboratoire d'analyses médicales vous transmet le résultat le jour même.

Les résultats de l'INR ainsi que les doses d'AVK à prendre doivent être notés systématiquement dans votre carnet de suivi de l'anticoagulation.

Au début du traitement, les contrôles sanguins sont rapprochés, puis espacés en fonction de la stabilité de votre INR. La fréquence des contrôles est déterminée par votre médecin, mais elle est au minimum d'une fois par mois.



INFO

Toute modification de votre traitement médicamenteux (ajout ou retrait) peut modifier l'action de votre AVK en augmentant ou en diminuant son effet ; votre médecin doit être averti et des contrôles supplémentaires sont alors nécessaires pour mieux adapter les doses.

Fourchette de valeurs

La valeur de l'INR souhaitée est généralement comprise entre 2,0 et 3,0 dans les situations suivantes : prothèses valvulaires mécaniques aortiques, fibrillation auriculaire, embolie pulmonaire ou thrombose veineuse profonde.



- Traitement sous-dosé : risque de formation d'un caillot de sang ou risque de thrombose.
- Traitement équilibré : valeur cible de votre INR.
- Traitement surdosé : risque de saignement.

Dans certaines indications, la fourchette peut varier et doit être proposée par votre médecin. Par exemple :

- ▶ INR entre 2,5 et 3,5 pour une prothèse valvulaire mécanique mitrale
- ▶ INR entre 1,5 et 2,0 pour éviter des récurrences de thrombose.

Durée de l'effet

L'effet anticoagulant de l'AVK apparaît après quelques jours de traitement (en général au bout de 36 à 72 heures) et nécessite quelques jours supplémentaires avant de se stabiliser. L'effet anticoagulant persiste quelques jours après l'arrêt du traitement (48 à 96 heures).

Héparine

Si votre INR est en dessous de la fourchette attendue (zone thérapeutique), votre médecin vous prescrira de l'héparine (Clexane[®], Fraxiforte[®], Fragmin[®], Fraxiparine[®]), un autre anticoagulant administré le plus souvent en injection sous-cutanée, en complément de votre traitement par AVK. Il s'agit d'un traitement temporaire, le temps que votre anticoagulation soit à nouveau efficace. L'héparine est arrêtée lorsque l'INR est dans la fourchette thérapeutique pendant deux jours consécutifs.

Par ailleurs, lorsqu'une intervention chirurgicale est planifiée, il faut arrêter les AVK pour éviter les risques hémorragiques et prendre de l'héparine. S'il s'agit d'une petite intervention (traitement dentaire par exemple), votre médecin peut décider de poursuivre votre traitement par AVK.

Indication au traitement

Durée prévue du traitement : _____

INR cible : _____

Coordonnées du laboratoire où vous effectuez vos contrôles sanguins

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Carnet de suivi

À garder sur soi

Ce carnet vous est remis à la fin de votre hospitalisation. Il se définit comme un carnet de bord de votre traitement anticoagulant. Gardez-le avec vous (avec votre carte d'identité par exemple).

Il doit être tenu à jour régulièrement : pensez à reporter les valeurs de l'INR lors de vos contrôles sanguins ainsi que les doses d'AVK prescrites pour plusieurs jours par votre médecin. Il faut lire les recommandations inscrites dans ce carnet et noter des remarques si nécessaire (saignement, oubli, nouveau médicament).

Date	INR	Dose (mg)	Remarques
1		2	
2		2	
3*	1,63	3	
4		3	
5*	2,70	2	
6		3	
7		2	
8*	2,40	2	
9		2	
10		2	
11*			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

* Jour de contrôle sanguin (prise de sang)

Quand prendre votre traitement ?

À la même heure

Pour être efficace, le médicament doit toujours être pris au même moment dans la journée. Il est préférable que ce soit le soir, ce qui permet de modifier la dose d'AVK le jour même du contrôle de l'INR (le contrôle sanguin se faisant le matin). Vous pouvez prendre votre (vos) comprimé(s) avant ou après le repas.

En cas d'oubli

Dans ce cas, vous pouvez prendre votre AVK dans les 8 heures qui suivent la prise habituelle du traitement. Au-delà de ces 8 heures, attendez le lendemain et continuez votre traitement à l'heure habituelle. Ne doublez surtout pas la dose. Contactez tout de même votre médecin afin qu'il réadapte au besoin votre traitement. Pensez également à noter un oubli de prise du traitement dans votre carnet à la date correspondante. Toute décision d'arrêt ou de modification de dose de votre traitement d'AVK doit être prise par une ou un médecin, si possible celui qui suit votre traitement, et non de votre propre initiative.

Coordonnées de votre médecin

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

À quoi devez-vous être attentif ?

Saignement

Le risque de saignement constitue la complication principale de ce traitement. Les manifestations suivantes sont à surveiller :

- ▶ hématomes (« bleus ») importants
- ▶ saignements répétés au niveau des gencives et du nez
- ▶ pour les femmes, des règles prolongées ou anormalement abondantes
- ▶ présence de sang dans les urines ou les selles (celles-ci peuvent être noires, ce changement de couleur traduit la présence de sang digéré)
- ▶ vomissement ou crachats sanglants.

Caillot

Le risque de formation d'un caillot (thrombose) lié à un sous-dosage est aussi une complication majeure de ce traitement. Il faut être attentif aux signes suivants : douleurs dans le mollet, douleurs à la poitrine, difficultés à respirer.



ATTENTION

En cas de saignement, de douleurs dans le mollet ou la poitrine, ou de difficultés à respirer, contactez rapidement votre médecin.

Qui devez-vous prévenir ?

Informez largement

Lorsque vous êtes sous anticoagulant, n'oubliez pas de le dire à :

- ▶ votre médecin généraliste et tous les autres médecins que vous voyez
- ▶ votre anesthésiste et votre chirurgien ou chirurgienne en cas d'intervention chirurgicale
- ▶ votre pédicure
- ▶ votre infirmier ou infirmière à domicile (il ou elle doit s'abstenir d'administrer un traitement par voie intramusculaire)
- ▶ votre physiothérapeute, dentiste, pharmacien ou pharmacienne.

Cette information leur est essentielle pour prendre les précautions en lien avec votre traitement anticoagulant.

Interactions médicamenteuses

Demander l'avis du médecin

En cas de fièvre ou de douleurs, il ne faut pas prendre d'anti-inflammatoire, d'aspirine (autre que l'aspirine cardio® 100 ou 300 que vous a éventuellement prescrit votre médecin) ou tout autre médicament qui en contient car ils augmentent le risque potentiel de saignement. Optez plutôt pour du paracétamol.

Certains médicaments peuvent modifier l'action de l'AVK en augmentant ou en diminuant l'effet anticoagulant. Par conséquent, ne prenez pas un nouveau traitement (même ceux délivrés sans ordonnance) ou ne modifiez pas votre traitement habituel sans demander l'avis de votre médecin généraliste ou de votre pharmacien ou pharmacienne.

Choisir le bon contraceptif

Discutez avec votre gynécologue du moyen de contraception adapté à votre situation. En effet, selon les raisons pour lesquelles vous êtes anticoagulée, certains moyens de contraception sont possibles et d'autres sont contre-indiqués. Si vous constatez un retard de règles, consultez sans tarder votre médecin ou gynécologue.

Grossesse

Réévaluer le traitement

Avant d'envisager une grossesse, il faut en discuter avec votre gynécologue ou votre médecin car les risques doivent être bien évalués.

La prise d'un AVK en début de grossesse peut entraîner des malformations du fœtus. En raison de ce risque, il est fortement déconseillé de prendre ce type de traitement durant la grossesse, notamment durant les premières semaines. Parlez-en à votre gynécologue et au médecin qui vous a prescrit le traitement anticoagulant : il est possible de remplacer votre traitement oral d'AVK par des injections sous-cutanées d'un autre médicament anticoagulant.

Précautions alimentaires

Adoptez une alimentation équilibrée. Évitez les écarts par rapport à vos habitudes alimentaires. N'entreprenez pas un régime sans avertir votre médecin car cela peut modifier l'effet de votre traitement anticoagulant.

Alcool avec modération

Vous pouvez boire de l'alcool avec modération : un verre de vin par jour (au maximum deux verres). Une consommation excessive accentue l'action de votre traitement et augmente le risque de chute et, de ce fait, d'hématomes voire d'hémorragies.

Aliments riches en vitamine K

La vitamine K est fabriquée par notre organisme, mais elle est surtout présente dans certains aliments. Si votre alimentation est trop riche en vitamine K, il est possible que cela diminue l'action anticoagulante de votre AVK. Au contraire, si votre alimentation n'est pas assez riche en vitamine K, cela peut augmenter l'effet d'AVK. En résumé, il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le contenu en vitamine K de certains aliments, vous pouvez demander conseil à votre médecin.

Régime

Si vous êtes amené à modifier vos habitudes alimentaires, dans le cadre d'un régime ou lors de vos vacances, pensez à contrôler votre INR.

Loisirs

Sports

Évitez les sports violents, de contact, à risque de chute ou de traumatisme. Les activités telles que la natation ou la marche sont plus appropriées. Ne partez jamais seul lors de randonnées ou balades. Soyez prudent lorsque vous bricolez ou jardinez et portez des gants de protection.

Voyage

Avant de partir en voyage, consultez votre médecin et faites un contrôle de votre INR. Assurez-vous d'avoir suffisamment de comprimés pour toute la durée de votre séjour ou une ordonnance. En cas de décalage horaire, calquez les prises médicamenteuses sur l'horaire local. Si vous partez pour plusieurs semaines, discutez avec votre médecin de la possibilité de faire un contrôle de votre INR sur le lieu de vos vacances.

Dans la vie de tous les jours

- ▶ Utilisez une brosse à dents souple pour éviter de blesser vos gencives.
- ▶ Utilisez plutôt un rasoir électrique.
- ▶ Si vous vous blessez, réalisez un pansement compressif afin de limiter le saignement.
- ▶ Si vous recevez un coup, mettez de la glace localement pour éviter la formation d'un hématome.
- ▶ Stockez vos comprimés hors de portée des enfants.

Informations pratiques

Ce qu'il faut retenir

- ▶ Respectez les doses prescrites et prenez vos comprimés à la même heure chaque jour, de préférence le soir.
- ▶ Faites régulièrement vos contrôles sanguins afin de vérifier que votre INR est dans la fourchette souhaitée.
- ▶ Prévenez votre médecin en cas de saignement ou d'hématome.
- ▶ Ne modifiez pas votre traitement médicamenteux habituel sans l'avis de votre médecin.
- ▶ N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement anticoagulant sans l'accord de votre médecin.
- ▶ Signalez à tout professionnel ou professionnelle de santé que vous êtes sous traitement anticoagulant.
- ▶ Privilégiez une alimentation équilibrée et diversifiée.
- ▶ Tenez à jour votre carnet de suivi et gardez-le sur vous.

Références

ANSM : informations destinées aux professionnels de santé et aux patients pour les AVK

➔ www.ansm.sante.fr

Réseau GRANTED

➔ www.avkcontrol.com/avk_france/granted.html

Carnet de suivi de votre traitement anticoagulant par antivitamine K (AVK), Pr Pierre Fontana et Dr Alessandro Casini

Cette brochure, testée auprès des patientes et patients, a été élaborée par le Service de chirurgie cardiovasculaire, l'Unité d'hémostase et le Groupe d'information pour patients, patientes et proches (GIPP) des HUG.