

# Je dois prendre des précautions dans le cadre de mon traitement anticoagulant par AVK

## Le site du Docteur Xavier COLL

Adresse du site : [www.docvadis.fr/xavier.coll](http://www.docvadis.fr/xavier.coll)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**Votre médecin vous a prescrit un médicament anticoagulant. Ce traitement est nécessaire, mais peut comporter des risques. Il y a des précautions à prendre pour éviter ou limiter ces risques.**

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

Le principal risque est le saignement (hémorragie). Ce risque est lié directement à l'action du médicament. Il convient de respecter les recommandations de votre médecin et d'être vigilant(e). Ce risque est d'autant plus important que votre INR (International Normalized Ratio), donc votre niveau d'anticoagulation, est supérieur à la valeur haute fixée par votre médecin.

## A quoi dois-je faire attention ?

Vous devez être attentif(ve) à tout signe qui vous semblerait anormal. Des signes externes :

- Saignements des gencives, du nez ou un œil rouge.
- Sang dans les urines.
- Apparitions de bleus (hématomes).
- Sang dans les selles ou selles anormalement noires.
- Vomissements ou crachats avec sang.
- Saignements difficiles à arrêter.

- Règles plus abondantes.

Des signes pouvant révéler des saignements internes :

- Fatigue peu coutumière.
- Essoufflement anormal pour des gestes habituels.
- Pâleur inhabituelle.
- Mal de tête ne passant pas avec un médicament classique.
- Malaise subit ou sentiment de malaise.
- Sciatique, paralysie (très rarement).

Dans tous ces cas, contactez votre médecin qui décidera avec vous des mesures à prendre et, si nécessaire, de revoir votre INR.

## **Dois-je éviter certaines activités ?**

Vous devez éviter de pratiquer des sports ou des activités qui entraînent un risque de blessure, de coupure ou de chute. D'une manière générale, ne pratiquez pas de sports violents.

## **Quelles sont les autres précautions à prendre ?**

Ne prenez jamais un autre médicament sans avoir demandé l'avis de votre médecin ou, à défaut, de votre pharmacien. Certains médicaments d'usage courant peuvent avoir une incidence sur votre traitement (aspirine, anti-inflammatoires, phytothérapie, etc.). Toute douleur ou toute infection (grippe, piqûre d'insecte, rhumatisme...) doit vous amener à consulter votre médecin avant de prendre un médicament. Équilibrez votre alimentation

## **Y a-t-il des aliments à éviter ?**

Certains aliments contiennent de la vitamine K et peuvent modifier votre INR si vous en consommez en grande quantité, de façon inhabituelle (chou, chou-fleur, chou de bruxelles, épinard, brocoli...) Évitez ou réduisez les boissons alcoolisées.

## **Qui dois-je informer de ces risques liés à mon traitement ?**

Vous devez informer de votre traitement tout personnel médical que vous serez amené(e) à consulter (pharmacien, kinésithérapeute, pédicure) et, en particulier, votre dentiste et votre laboratoire d'analyses. N'hésitez pas à le leur rappeler à chacune de vos visites. Si votre travail nécessite des travaux pénibles ou à risque de blessure, informez votre médecin du travail.

## **Y a-t-il une méthode pour suivre les règles de mon traitement ?**

La meilleure méthode est de vous procurer un carnet destiné à noter les éléments essentiels du suivi de votre traitement et tout incident qui aurait pu survenir. Vous y noterez également le chiffre de votre INR fixé par votre médecin et les chiffres obtenus lors de vos bilans, ainsi que les informations concernant votre traitement. Demandez-le à votre médecin ou connectez-vous sur le site de l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament) : [www.ansm.fr](http://www.ansm.fr).

Le traitement par AVK nécessite une attention particulière :

- Respectez strictement la prescription de votre traitement.
- Faites vos contrôles d'INR aux dates prévues par votre médecin (au moins une fois par mois et plus souvent si nécessaire).
- Soyez attentif(ve) à tout problème de santé, même mineur.
- Ne prenez pas d'autres médicaments sans avis médical.
- Notez tout incident ou événement.
- Équilibrez votre alimentation.

Et consultez votre médecin en cas de doute ou de difficulté dans le suivi de votre traitement.