

## LES 7 RÈGLES D'OR À RESPECTER

**1** N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin.

**2** Réalisez les contrôles d'INR qui vous ont été prescrits par votre médecin, à la date indiquée.

**3** Demandez toujours l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre d'autres médicaments, même un médicament disponible sans ordonnance ou à base de plantes.

**4** Évitez la pratique d'activités à risque de traumatismes ou de coupures et de sports violents.

**5** Signalez que vous prenez un traitement par anticoagulant à tout professionnel de santé que vous consultez.

**6** Si vous présentez un saignement anormal, abondant ou prolongé, contactez immédiatement votre médecin, SOS médecins ou le SAMU (15).

**7** Portez sur vous la carte patient informant que vous êtes traité par un anticoagulant.

DATE DE L'ENTRETIEN

TAMPON



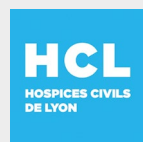
## INFORMATIONS UTILES

Pour en savoir plus  
[www.gemmat-thrombose.fr](http://www.gemmat-thrombose.fr)

**ansm**

Agence nationale de sécurité du médicament  
et des produits de santé

[www.ansm.fr](http://www.ansm.fr)



**GEMMAT**  
Groupe d'Étude Multidisciplinaire  
en Maladie Thrombotique

## VOUS ET VOTRE TRAITEMENT

CONSEILS & INFOS PRATIQUES

## ANTI-VITAMINE K

● Warfarine / **COUMADINE®**  
Comprimé 2 ou 5 mg

● Fluindione / **PREVISCAN®**  
Comprimé 20 mg

● Acénocoumarol / **SINTROM®**  
Comprimé 4 mg

● Acénocoumarol / **MINISINTROM®**  
Comprimé 1 mg

INR CIBLE

HEURE DE PRISE

MA PATHOLOGIE



## A QUOI SERT VOTRE MÉDICAMENT ?

Le traitement de votre maladie nécessite la prise d'un médicament anti-coagulant appelé Anti-Vitamine K (AVK).

### Il permet :

- de « fluidifier » le sang afin d'empêcher la formation de caillots,
- d'éviter leur migration dans les vaisseaux.



## QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES ?

### Le principal risque est le saignement,

par exemple saignement du nez, des gencives, présence de sang dans les urines, selles noires malodorantes, règles anormalement abondantes, apparition de « bleus », vomissements ou crachats sanglants.

Certains signes peuvent **évoquer un saignement interne non visible** : fatigue ou pâleur inhabituelle, essoufflement anormal, maux de tête violents et/ou inhabituels.

Informez systématiquement votre médecin lors de votre consultation si vous avez observé des saignements même mineurs.



Si vous présentez un saignement anormal, abondant ou prolongé, contactez immédiatement votre médecin, SOS médecins ou le SAMU (15)



## COMMENT PRENDRE VOTRE TRAITEMENT ?

Respectez la dose prescrite par votre médecin.



Il faut le prendre à la même heure, de préférence le soir.



## QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI ?



En cas d'oubli, vous pouvez prendre la dose dans un délai de 8h après l'heure de prise habituelle.

Passé le délai, ne prenez pas la dose oubliée et prenez la dose suivante à l'heure de prise habituelle. Notez l'oubli dans votre carnet de suivi.



Ne doublez pas la dose !



## QUELLE SURVEILLANCE\* ?

- L'INR est un examen biologique permettant de mesurer la fluidité de votre sang. Il est nécessaire au médecin pour adapter votre dose de médicament. La valeur souhaitée, appelée **INR cible** vous est donnée par votre médecin.
- Pour obtenir l'INR, **une prise de sang** est effectuée **le matin** dans un laboratoire d'analyses.
- Il est à réaliser **au moins une fois par mois**, ou plus souvent, suivant le rythme préconisé par votre médecin.

\* Pour plus d'information, consultez la brochure Gemmat "La surveillance de mon INR"



## QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

Il peut survenir des interactions entre votre traitement et d'autres médicaments, comme **les anti-inflammatoires (aspirine, ibuprofène)**. Ces derniers sont contre-indiqués sauf avis contraire de votre médecin.

Un contrôle de l'INR est souhaitable en cas d'instauration d'un nouveau traitement.

Évitez les activités à risque de traumatismes ou de coupures et les sports violents.

Ayez une alimentation variée et équilibrée. Évitez de consommer les aliments riches en vitamine K en trop grande quantité (chou, brocoli, épinard).

Prévenez tout professionnel de santé de votre traitement (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière, dentiste, kinésithérapeute, pédicure...).

Demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant toute prise de nouveau médicament, même à base de plantes (par exemple le Millepertuis).



## GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Informez immédiatement votre médecin si vous découvrez que vous êtes enceinte ou si vous souhaitez l'être.

**L'utilisation de votre anticoagulant est généralement contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement excepté chez les femmes portant une valve cardiaque mécanique.**

D'autres types de traitement anticoagulant pourront être prescrits. Parlez-en à votre médecin.



## EN DÉPLACEMENT

Pensez à emporter votre ordonnance et votre traitement en quantité suffisante. **En cas de voyage avec décalage horaire**, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.