

Vous et votre traitement anticoagulant par AVK (antivitamine K)



**Carnet d'information
et de suivi du traitement**

Août 2018

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Tél :

Nom et coordonnées de votre médecin traitant :

.....

.....

.....

Eventuellement, nom et coordonnées d'un autre contact
(cardiologue, chirurgien, infirmière, service hospitalier...) :

.....

.....

➤ **Nom de l'AVK prescrit :**

.....

Pour plus d'informations sur le médicament qui vous a été prescrit, n'oubliez pas de vous reporter à la notice contenue dans la boîte de celui-ci. N'hésitez pas à demander plus d'informations aux professionnels de santé (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière...) qui vous suivent et qui pourront vous aider à compléter votre carnet.

➤ **Indication thérapeutique :**

.....

➤ **Durée prévisible du traitement :**

Votre INR cible est de :

Il peut varier de : **à**

Le traitement de votre maladie nécessite la prise d'un médicament anticoagulant.

Un traitement antivitamine K (AVK) est un traitement **anticoagulant**.

Les médicaments AVK utilisés en France sont la Coumadine® (warfarine), le Préviscan® (fluindione), le Sintrom® ou le MiniSintrom® (acénocoumarol). Ces médicaments "fluidifient" votre sang afin d'empêcher la formation de caillots (thrombose), permettre de dissoudre ces caillots, s'ils existent déjà, et empêcher leur migration dans les vaisseaux (embolie). L'AVK agit en s'opposant à l'action de la vitamine K. Il est prescrit dans certaines situations comme la phlébite, l'embolie pulmonaire, les troubles du rythme cardiaque, certains infarctus du myocarde ou si vous êtes porteur d'une valve cardiaque artificielle.

Ce carnet est destiné à :

- rassembler des données indispensables au suivi de votre traitement notamment les résultats de vos examens de laboratoire (INR),
- répondre à des questions pratiques:
 - mieux comprendre votre traitement par antivitamine K,
 - comment le prendre,
 - quels sont les risques,
 - les 7 règles d'or pour bien suivre votre traitement,
 - ce que vous ne devez pas faire.

Il doit également permettre de mieux informer les professionnels de santé qui vous suivent.

Cette opération de prévention est réalisée par l'**ANSM**, la **Fédération Française de Cardiologie** et le **Cespharm**, en partenariat avec **Bristol-Myers Squibb**, **Merck** et **Merus Labs** **qui sont titulaires des autorisations de mise sur le marché des médicaments AVK utilisés en France.**

MIEUX COMPRENDRE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK

Comment commencer votre traitement par AVK ?

Généralement, ce traitement débute par des injections d'héparine; il est suivi par la prise d'un ou plusieurs comprimés (ou fractions de comprimés) d'antivitamine K. Au bout de quelques jours de prise simultanée de ces deux traitements anticoagulants, les injections d'héparine sont arrêtées et les comprimés d'antivitamine K sont poursuivis.

Comment surveiller votre traitement par AVK ?

L'efficacité d'un traitement par AVK varie selon les personnes et, chez une même personne, elle dépend aussi d'un grand nombre de facteurs (co-existence d'une maladie, prise d'autre(s) médicament(s), alimentation...). L'effet anticoagulant des AVK est retardé de 2 à 4 jours après la première dose et ils agissent encore quelques jours après l'arrêt du traitement.

Pour déterminer précisément la dose efficace que vous devez prendre, il faut réaliser des prises de sang en laboratoire de biologie médicale ou à l'hôpital. Lors de ces prises de sang, l'INR (International Normalised Ratio) est mesuré. L'INR évalue l'action de l'AVK sur la fluidité du sang. **Cet examen est indispensable.**

Durant toute la durée du traitement, il faudra renouveler régulièrement ces examens pour s'assurer que votre dose est toujours adaptée (ni trop faible, ni trop forte).

Il peut être envisageable de mesurer vous-même votre INR à l'aide d'un dispositif médical dit de "point of care (POC)" validé, après vous être piqué au bout du doigt.

En début de traitement, des contrôles sont effectués jusqu'à ce que l'INR atteigne la valeur souhaitée, appelée INR cible, et qu'il reste stable. Cet **INR cible** peut varier dans une fourchette acceptable (valeur basse et valeur haute) qui vous sera donnée par votre médecin. **Elle est spécifique de votre cas.** La posologie n'est adaptée et efficace que si l'INR se situe dans cette fourchette. Tout au long du traitement, vous devez contacter votre médecin, si votre INR sort de la fourchette de valeurs (que vous aurez notées en première page de ce carnet avec l'aide de votre médecin).

Vous devez connaître ces valeurs car :

- ➡ si votre INR dépasse la valeur haute, il y a un risque de saignements important (traitement surdosé ➡ hémorragie) ;
- ➡ si votre INR est en dessous de la valeur basse, il existe un risque de formation de caillots (traitement sousdosé ➡ thrombose) et parfois de récurrence de la maladie.

Une fois l'INR cible atteint, les contrôles seront espacés progressivement, mais seront réalisés au moins **une fois par mois**. Des circonstances particulières comme **la prise d'autres médicaments ou de certains aliments** peuvent provoquer un déséquilibre au traitement anticoagulant, en augmentant ou au contraire en diminuant son effet. Des contrôles supplémentaires de l'INR sont alors nécessaires afin d'adapter la dose.

La mesure de l'INR doit être effectuée au moins une fois par mois (plus souvent en début de traitement), le matin parce que l'AVK est généralement pris le soir (il n'est pas nécessaire d'être à jeun). Vous devez récupérer votre résultat d'INR le jour même, le noter dans votre carnet et le transmettre à votre médecin, qui pourra adapter votre posologie d'AVK si nécessaire.

Aussi, vous devez prévenir immédiatement votre médecin :

- ➡ en cas d'INR en dehors de la zone thérapeutique (fourchette valeur haute-valeur basse),
- ➡ en cas d'apparition de saignement, même minime,
- ➡ en cas de signes pouvant évoquer un saignement interne.

COMMENT PRENDRE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK?

Le médicament doit être pris chaque jour à la même heure.

Le médicament AVK est pris en une seule fois, de préférence le soir.

En cas d'oubli, vous pouvez prendre la dose oubliée dans un délai de **8 heures** après l'heure habituelle de prise. Passé ce délai, il est préférable de « sauter » cette prise et de prendre la suivante à l'heure habituelle, le lendemain. Il ne faut surtout pas prendre de dose double pour compenser la dose manquée.

Il faut noter cet oubli dans votre carnet et prévenir votre médecin (ainsi que le laboratoire, si l'oubli survient peu de temps avant la prise de sang).

➤ **Toute modification de dose doit être décidée par un médecin**, si possible celui qui suit votre traitement, et **jamais de votre propre initiative**.

➤ **En déplacement**, pensez à emporter votre ordonnance, votre traitement en quantité suffisante, ainsi que votre carnet de suivi et à garder si possible votre traitement en cabine lors de vos déplacements en avion. En effet, certains AVK ne sont commercialisés qu'en France.

En cas de voyage avec décalage horaire, demandez conseil à votre médecin.

➤ **Conservez les comprimés dans leur emballage d'origine** et replacez-y les fractions de comprimés non utilisés, immédiatement après leur découpe. Ceci pour éviter toute confusion avec d'autres médicaments ayant un aspect similaire ou la prise accidentelle par un enfant.

QUELS SONT LES RISQUES D'UN TRAITEMENT PAR AVK?

Le principal risque des traitements AVK est le risque de saignements (hémorragie). Il est lié à l'action même du médicament; il faut donc être vigilant.

Une hémorragie doit être suspectée dans les circonstances suivantes :

➡ **INR supérieur à la valeur haute** fixée par votre médecin traitant

➡ **Apparition d'un saignement**, même s'il semble mineur :

- saignement des gencives, du nez ou œil rouge (hémorragie conjonctivale),
- présence de sang dans les urines,
- règles anormalement abondantes,
- apparition de « bleus » (hématomes),
- présence de sang rouge dans les selles ou selles noires,
- vomissements ou crachats sanglants,
- saignement qui ne s'arrête pas.

➡ **Apparition de signes pouvant évoquer un saignement interne, non visible :**

- fatigue inhabituelle, essoufflement anormal,
- pâleur inhabituelle,
- mal de tête ne cédant pas au traitement,
- malaise inexpliqué.

Dans toutes ces situations, vous devez contacter rapidement un médecin qui prendra les mesures nécessaires dont une prise de sang pour détermination de l'INR.

Cas particulier : la grossesse

En cas de prise pendant la grossesse, ce médicament **peut nuire gravement à l'enfant à naître. Les AVK ne doivent jamais être utilisés pendant la grossesse, sauf cas très particulier.**

Si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants, **vous devez utiliser une contraception efficace** pendant le traitement et prévenir votre médecin si vous souhaitez être enceinte ou pensez l'être. Consultez la page « AVK : Grossesse et femmes en âge d'avoir des enfants ».

L'allaitement

L'allaitement est contre-indiqué pendant un traitement par fluindione. Par contre, l'allaitement est possible pendant un traitement par warfarine ou acénocoumarol en raison d'un très faible passage dans le lait maternel.

LES 7 RÈGLES D'OR À RESPECTER DANS LE CADRE DE VOTRE TRAITEMENT PAR AVK

1. **Respectez la dose de médicament AVK qui vous a été prescrite, et les heures de prise.**
2. **N'oubliez pas de faire pratiquer les contrôles d'INR**, qui vous ont été prescrits par votre médecin, à la date indiquée.
3. **Signalez que vous prenez un traitement par AVK à tout professionnel de santé que vous consultez** (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière, dentiste, kinésithérapeute, pédicure...).
4. **Si vous présentez un saignement, contactez rapidement votre médecin ou allez aux urgences les plus proches.**
5. **Remplissez votre carnet de traitement à chaque INR** (résultat de l'INR, dose journalière effectivement prise depuis le précédent INR), notez tout incident et pensez à l'apporter à chaque consultation.
6. **Ayez une alimentation équilibrée et ne consommez de l'alcool que modérément.** Certains aliments contiennent de la vitamine K en grande quantité et peuvent modifier votre INR (brocolis, asperges, épinards, choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles). Ces aliments ne sont pas interdits, à condition de les répartir dans votre alimentation de manière régulière et sans excès.
7. **Prenez l'avis de votre médecin AVANT toute prise de nouveau médicament, injection, extraction dentaire, soins de pédicure, petite chirurgie, projet de voyage.**

CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE

1. **N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin.**
2. **Ne prenez jamais un autre médicament**, même un médicament disponible sans ordonnance (par exemple, de l'aspirine ou d'autres anti-inflammatoires) ou des produits à base de plantes (par exemple, du millepertuis) **SANS en parler au préalable à votre médecin ou à votre pharmacien. Cette règle s'applique en toutes circonstances**, y compris dans des situations très banales telles la survenue d'une douleur, d'une crise de rhumatisme ou d'une infection (fièvre, grippe, angine...), qui doivent impérativement amener à consulter un médecin. Une interaction a été observée chez l'adulte entre le paracétamol à la posologie maximale (4 grammes par jour pendant au moins 4 jours) et les AVK. Cette interaction entraîne un risque d'augmentation de l'effet anticoagulant et donc une augmentation du risque hémorragique. En cas de prise de paracétamol, ne dépassez jamais plus de 4 jours de traitement à la dose de 4 grammes par jour.
3. **Ne pratiquez pas de sport violent ou des travaux pouvant entraîner une coupure ou une chute.**

Testez vos connaissances en vous connectant à l'adresse internet suivante :

www.anism.sante.fr
ou
www.automesure.com

GROSSESSE ET FEMMES EN ÂGE D'AVOIR DES ENFANTS

S'ils sont pris pendant la grossesse, les AVK peuvent **nuire gravement à l'enfant à naître** en provoquant des malformations (notamment de la face, du squelette et du cerveau), un retard de croissance, des hémorragies chez l'enfant à naître ou le bébé et des morts intra-utérines. Ces risques existent pendant toute la grossesse. Votre médecin devra vous en informer.

Femmes en âge d'avoir des enfants

- ➔ vous devez utiliser une contraception efficace pendant le traitement.
- ➔ anticipez un projet de grossesse : prévenez votre médecin avant même l'arrêt de votre contraception, afin qu'il puisse arrêter l'AVK avant le début de la grossesse (sauf cas très particulier). Il existe d'autres types de traitement anticoagulant, que votre médecin pourra alors vous prescrire.

Femmes enceintes

- ➡ prévenez immédiatement votre médecin si vous êtes ou pensez être enceinte. Sauf cas très particulier, il vous prescrira un autre type de traitement anticoagulant. N'arrêtez jamais votre traitement AVK de vous-même, sans avis médical.
- ➡ les AVK ne doivent jamais être utilisés pendant la grossesse sauf si vous êtes porteuse d'une valve cardiaque mécanique et que vous présentez un risque élevé de thrombose. Dans ce cas, votre médecin peut décider de vous prescrire ce médicament, après vous avoir expliqué les risques pour l'enfant à naître.
- ➡ si vous avez pris ce médicament alors que vous êtes enceinte, parlez-en à votre médecin, un suivi particulier de votre grossesse et de votre bébé sera mis en place.

Date	Dose journalière avant la prise de sang	INR	Dose journalière modifiée après INR (si nécessaire)

Remarques éventuelles (oubli de prise, autre événement...)*	Date du prochain INR

** Cette case peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament ou tout autre événement.*

Date	Dose journalière avant la prise de sang	INR	Dose journalière modifiée après INR (si nécessaire)

Remarques éventuelles (oubli de prise, autre événement...)*	Date du prochain INR

** Cette case peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament ou tout autre événement.*

Date	Dose journalière avant la prise de sang	INR	Dose journalière modifiée après INR (si nécessaire)

Remarques éventuelles (oubli de prise, autre événement...)*	Date du prochain INR

** Cette case peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament ou tout autre événement.*

Date	Dose journalière avant la prise de sang	INR	Dose journalière modifiée après INR (si nécessaire)

Remarques éventuelles (oubli de prise, autre événement...)*	Date du prochain INR

** Cette case peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament ou tout autre événement.*

Date	Dose journalière avant la prise de sang	INR	Dose journalière modifiée après INR (si nécessaire)

Remarques éventuelles (oubli de prise, autre événement...)*	Date du prochain INR

** Cette case peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament ou tout autre événement.*

> L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) est un établissement public placé sous la tutelle du ministère chargé de la Santé.

Sa mission première est d'assurer la sécurité des médicaments et des produits de santé tout au long de leur cycle de vie. Pour ce faire, elle évalue leur efficacité, leur sécurité d'emploi et leur qualité et échange régulièrement avec les professionnels de santé et les patients sur ses actions et décisions.

À ce titre, les traitements anticoagulants ont, au cours des dernières années, fait l'objet d'une attention particulière de l'Agence, qui a régulièrement diffusé des informations dont des recommandations de bon usage.

En fonction de l'évolution actuelle des traitements à visée anti-coagulante, l'ANSM renouvellera l'information sur l'ensemble de ces produits et la mettra à disposition des patients et professionnels de santé concernés, notamment les médecins, les pharmaciens et les biologistes.

www.ansm.sante.fr



> Comité d'éducation sanitaire et sociale de la pharmacie française (Cespharm)

Le Cespharm est, au sein de l'Ordre national des pharmaciens, chargé d'aider les pharmaciens, quel que soit leur mode d'exercice (officinaux, biologistes, hospitaliers...), à s'impliquer dans l'éducation pour la santé et la prévention.

Il met à leur disposition une sélection d'outils (affiches, brochures, vidéos...) sur des thèmes aussi divers que la prévention et le traitement des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète...), les vaccinations ou le bon usage des médicaments. Les patients et leurs proches peuvent ainsi s'informer sur ces thèmes auprès de leur pharmacien.

www.cespharm.fr



**1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires**

Reconnue d'utilité publique en 1977, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) se bat depuis 50 ans pour faire reculer la prévalence des maladies cardiovasculaires. Elle s'appuie sur un réseau de 300 cardiologues bénévoles qui dirigent et animent 26 Associations de Cardiologie Régionales, plus de 210 Clubs Cœur et Santé et 1 600 bénévoles.

Les principales missions de la FFC:

1. prévenir les maladies cardiovasculaires par l'information,
2. financer la recherche en cardiologie clinique,
3. accompagner les patients cardiaques,
4. inciter à se former aux gestes qui sauvent.

Chaque année, la Fédération Française de Cardiologie :

- organise les Parcours du Cœur en avril et la Semaine du Cœur en septembre,
- finance plus de 40 bourses et travaux de recherche pour un montant d'environ 2 M€,
- diffuse gratuitement près de 2 millions de supports de prévention,
- aide à la réadaptation de plus de 15 000 cardiaques.

La FFC œuvre sans subventions, grâce à la générosité de ses donateurs. 98 % de ses actions sont financées par les dons, legs et assurance-vie.

Retrouvez tous les supports de la FFC téléchargeables gratuitement ainsi que toutes les informations sur les maladies et les traitements sur son site: www.fedecardio.org

Fédération Française de Cardiologie

5 rue des Colonnes du Trône – 75012 Paris

Tel: 01 44 90 83 83 – Fax: 01 43 87 98 12

e-mail: infos@fedecardio.com

COMMENT SE PROCURER LE CARNET AVK?

Patients

Auprès de votre médecin, de votre pharmacien
ou de votre biologiste.

Médecins

Auprès de la **Fédération Française de Cardiologie (FFC)**
5, rue des Colonnes du Trône, 75012 Paris
Fax : 01 43 87 98 12
Mail : infos@fedecardio.com
www.fedecardio.org

Biologistes ou pharmaciens

Auprès du **Comité d'éducation sanitaire et sociale
de la pharmacie française (Cespharm)**
TSA 500 36, 4 avenue Ruysdaël, 75379 Paris cedex 08

➡ **Pour les pharmaciens inscrits à l'Ordre national
des Pharmaciens :**

Commande en ligne sur le site www.cespharm.fr.

➡ **Pour les médecins biologistes :**

Mail : cespharm@ordre.pharmacien.fr

Carte à découper
et à insérer dans
votre portefeuille

**Je prends un traitement
anticoagulant par AVK**

NOM :

Médicament AVK prescrit :

Mon INR cible est de :

Mon groupe sanguin est :

En cas d'urgence :

Nom de mon médecin traitant :

Tél :

