

ALIMENTATION / PHYTOTHÉRAPIE ET ANTIVITAMINE K (AVK)

IDÉES REÇUES

« Avec les AVK, certains aliments sont strictement interdits, comme les crudités »

Ceci peut conduire à des restrictions alimentaires injustifiées, et à des carences, en vitamines et en fibres

« Les médicaments à base de plantes (phytothérapie) sont sans danger »

Les risques iatrogènes liés aux plantes médicinales sont méconnus

OBJECTIFS

Chez le patient sous AVK

①

Avoir une alimentation variée sans régime restrictif

②

Connaître les risques du millepertuis et de la canneberge («cranberry»)

MESSAGES CLÉS

• Au quotidien :

- **AUCUN ALIMENT N'EST INTERDIT**
- Avoir une consommation limitée et régulière d'alcool est possible

au maximum :

2 verres de vin / jour **OU** **2** apéritifs / semaine → des consommations plus importantes sont dangereuses, a fortiori si elle sont irrégulières.

- Il faut éviter de contrôler son INR le lendemain d'un repas inhabituellement riche en légumes à feuilles vertes (choux, épinards, laitue, brocolis...) ou très gras
- **LA PRISE DE MILLEPERTUIS EST INTERDITE** !

• Echanger avec son médecin pour renforcer le suivi des INR :

En cas de :

- Changement brutal dans l'alimentation (sortie d'hôpital, jeûne, manque d'appétit, voyage...)
- Prise de canneberge (ou cranberry)
- Variations dans la prise de compléments nutritionnels (teneur en vitamine K variable d'un complément à l'autre)

ET APRÈS ?

Régulièrement

Échanger avec le patient sur :

- les éventuelles restrictions alimentaires indues,
- la consommation d'alcool
- le recours éventuel aux plantes

En cas de modification

Vérifier que la personne informe bien son médecin traitant du changement dans la prise de ses compléments nutritionnels

AVK ET INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

IDÉES REÇUES

« Un médicament pris ponctuellement avec mon AVK n'a aucun effet sur mon INR »

La plupart des médicaments interagissant avec les AVK sont utilisés pour des traitements ponctuels ; les risques de variations de l'INR sont au moins aussi importants qu'avec des traitements pris au long cours

« Le paracétamol interagit avec mon AVK, du coup j'en prends peu »

« Arrêter un médicament n'a pas d'influence sur mon INR »

Les risques de l'arrêt d'un médicament associé sur l'équilibre de l'INR sont mal connus

Le patient se rationne, à tort, en antalgiques

« Les médicaments administrés par voie locale (crème ou pommade, gel buccal, ovule vaginal...) ne peuvent pas interagir avec mon AVK »

Les risques liés à une interaction avec un traitement local sont mal connus, mais ne peuvent être considérés comme nuls le risque de déséquilibre de l'INR a notamment été montré avec les antifongiques azolés en application dermique

OBJECTIF

Chez le patient sous AVK



Sécuriser l'ensemble du traitement médicamenteux.

MESSAGES CLÉS



S'organiser :

- Surveiller son INR de façon rapprochée si on prend un nouveau traitement (48/72h après introduction) ou si l'on arrête un médicament (dans la semaine qui suit).
- Effectuer ses contrôles d'INR non urgents en début de semaine et en matinée pour être sûr d'avoir accès à un médecin pour pouvoir ajuster la dose si nécessaire.
- Compléter régulièrement son carnet de suivi AVK et y inscrire les résultats des INR



Aspirine et anti-inflammatoires sont interdits en auto-médication.



Communiquer :

- Informer tout professionnel de santé de la prise d'un traitement AVK.
- Signaler à son médecin traitant l'ensemble des traitements que l'on prend, en incluant l'automédication ponctuelle et les difficultés éventuelles d'observance avec certains médicaments.
- Demander conseil systématiquement auprès d'un professionnel de santé en cas d'automédication.
- Alerter son médecin traitant et effectuer en urgence un INR devant des signes cliniques évoquant une thrombose ou une hémorragie.

ET APRÈS ?



Régulièrement

Analyser les INR et, en cas d'instabilité explorer avec le patient les facteurs susceptibles de les modifier

S'assurer que la personne connaît ses signes d'alerte d'hémorragie et de thrombose et, le cas échéant, la conduite à tenir



En cas de modification

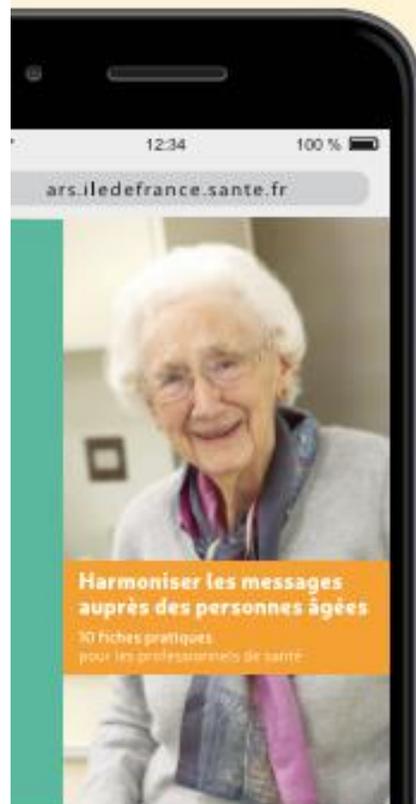
S'assurer qu'un INR a été réalisé si introduction ou arrêt d'un médicament

Réaliser INR et demander un avis médical en urgence en cas de signes d'alerte d'hémorragie ou de thrombose : essoufflement, fatigue inhabituelle, sensation de malaise (notamment au lever, douleurs inhabituelles (notamment abdominales), confusion, signes neurologiques focaux, saignements...

Attention, un patient peut également saigner ou faire une thrombose avec un INR dans la zone cible

Professionnels de santé

Harmoniser les messages auprès des personnes âgées



Consulter les 10 fiches
depuis votre smartphone



Scannez le code
ou saisissez
l'URL ci-dessous*



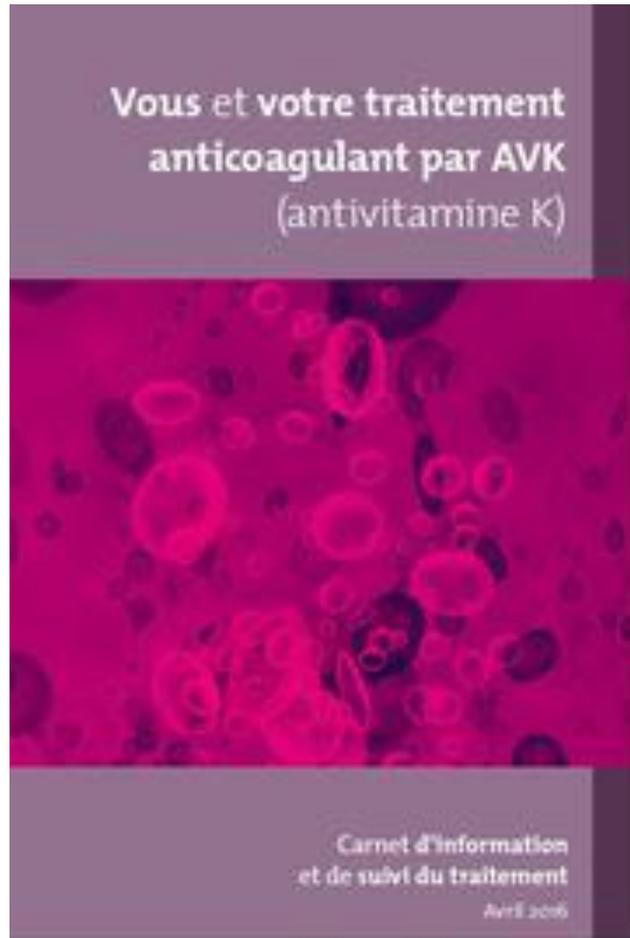
goo.gl/wL9QPP 

* Selon votre mobile, vous pourrez ensuite
ajouter un raccourci sur votre écran d'accueil



En collaboration avec l'Université Paris-Diderot

Carnet AVK (ANSM)



Carte AVK (ANSM)

The image shows the front of a card with a red background and a pattern of red blood cells. The text on the card reads "Je prends un traitement anticoagulant par AVK".

NOM : _____

Médicament AVK prescrit : _____

Mon INR cible est de : _____

En cas d'urgence : _____

Nom de mon médecin traitant : _____

Tél : _____

Comment commander ces carnets AVK?

Vous êtes médecin

Pour obtenir des carnets de suivi à distribuer à vos patients, adressez vous à :

La **Fédération Française de Cardiologie** (FFC)

50, rue des Colonnes du Trône 75012 Paris

fax : 01 43 87 98 12

e-mail : infos@fedecardio.com

Vous êtes biologiste ou vous êtes pharmacien

Pour obtenir des carnets de suivi à distribuer à vos patients, adressez vous au :

Comité d'Education Sanitaire et Sociale de la Pharmacie Française (CESPHARM)

e-mail : cespharm@ordre.pharmacien.fr

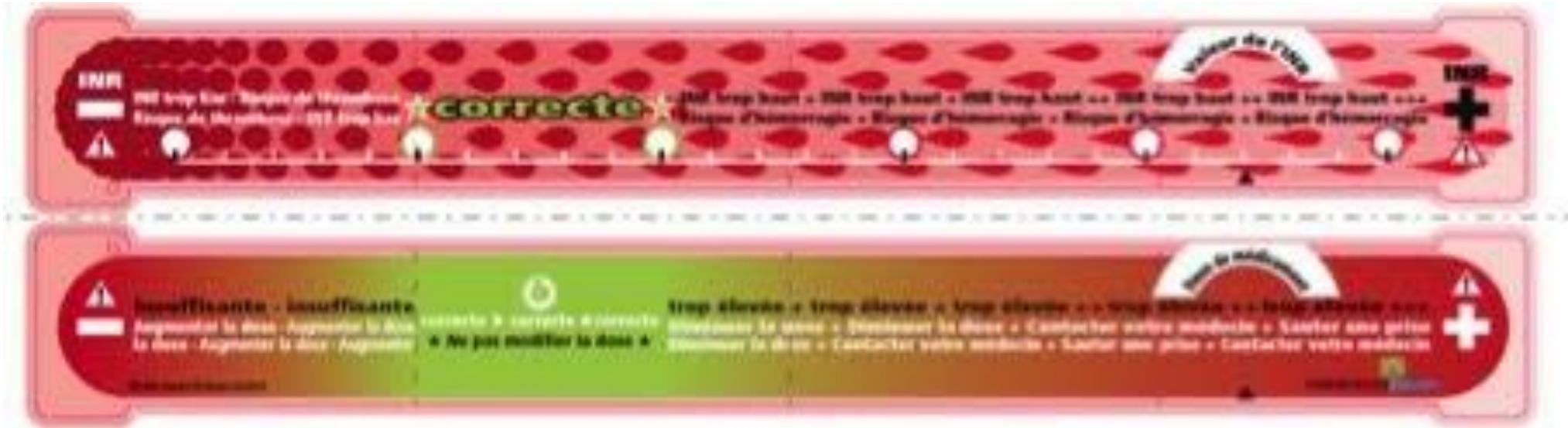
Commande en ligne sur le site www.cespharm.fr

Vous êtes un patient traité par anticoagulants

Ce carnet vous sera **remis par votre médecin, votre biologiste ou votre pharmacien**. N'hésitez pas à le lui demander.

L'ANSM précise qu'il est convenu avec les laboratoires commercialisant les spécialités antivitamine K que les médecins, les biologistes ou les pharmaciens doivent s'adresser directement auprès des deux organismes cités ci-dessus pour obtenir des carnets.

Règl'AVK (IPCCEM)



Comment la commander?

- www.ipcem.org
- Outils pédagogiques -> La Règl'AVK -> bon de commande