

## Vous prenez un anticoagulant antivitamine K (AVK) : des précautions à connaître

**De nombreux événements modifient l'effet des AVK. Il est utile de les connaître pour limiter le risque de saignements ou le risque de coagulation du sang.**

- Les antivitamine K (AVK) sont des médicaments anti-coagulants à prendre par la bouche : ils fluidifient le sang. Ils sont utilisés pour traiter et prévenir la formation de caillots de sang dans les vaisseaux (thrombose), et aussi quand le cœur bat de manière irrégulière (fibrillation auriculaire), ou en cas de remplacement des valves du cœur. Trois AVK sont commercialisés en France : la *warfarine* qui est le médicament le mieux évalué, l'*acénocoumarol* et la *fluidione*.

- Le risque de saignements parfois graves (hémorragies) est leur principal inconvénient. Des modifications de l'état de santé, du traitement médicamenteux, de l'activité physique ou des habitudes alimentaires, peuvent modifier l'action des AVK. L'efficacité du traitement et le risque de saignements sont évalués par un examen de sang : la mesure de l'INR (de l'anglais international normalized ratio).

- Quand l'INR est satisfaisant, une mesure toutes les 2 à 4 semaines est un rythme suffisant en l'absence d'interaction avec l'effet de l'AVK. Le résultat de l'INR est à récupérer et interpréter dès que possible pour éventuellement ajuster la dose d'AVK.

### Médicaments et alimentation : attention aux changements

- De nombreux médicaments augmentent le risque de coagulation du sang ou le risque de saignement (par exemple les anti-inflammatoires dont l'*aspirine*, certains antibiotiques). Il est important d'interroger un professionnel de santé avant d'utiliser un médicament supplémentaire ou d'arrêter un médicament que l'on prend régulièrement. Cela concerne aussi les médications à base de plantes (millepertuis, cranberry, etc.) ou les compléments alimentaires (oméga-3, etc.).

- Quand la prise d'un nouveau médicament connu pour interférer avec l'effet de l'AVK ne peut pas être évitée, il est prudent de mesurer plus souvent l'INR au cours des premières semaines d'utilisation.

- D'une manière générale, il est prudent de mesurer l'INR de manière plus rapprochée, dans les jours qui suivent l'introduction ou l'arrêt d'un médicament.

- Aucune interdiction alimentaire n'est justifiée du fait de la prise d'un AVK. Les aliments riches en vitamine K modifient l'effet des AVK. Ce sont surtout les végétaux, notamment les légumes verts, tels que choux, brocolis, épinards, laitues, mais il n'est pas justifié de les supprimer de l'alimentation. Il est préférable d'éviter des changements dans ses habitudes alimentaires. En cas de changement important, surtout concernant des aliments riches en vitamine K, il est prudent de mesurer dans les jours qui suivent l'INR.

- Une consommation régulière et élevée d'alcool peut diminuer l'effet des AVK. À l'inverse, une prise ponctuelle et massive d'alcool peut augmenter l'effet anticoagulant. L'arrêt du tabac peut augmenter l'effet des AVK, ce qui justifie de mesurer plus souvent l'INR dans les jours qui suivent.

### Des situations à risque de saignements

- D'une façon générale, les personnes qui prennent un anticoagulant doivent éviter les activités à risque de chutes ou de blessures.

- Diverses maladies, des vomissements, des diarrhées, une déshydratation, des chutes fréquentes, augmentent le risque de saignements et nécessitent de nouvelles mesures de l'INR.

- Certaines chirurgies à risque important de saignements peuvent conduire à envisager le remplacement ou l'arrêt de l'AVK quelques jours avant l'intervention.

- Les AVK ne doivent pas être pris pendant la grossesse.

- En cas d'allaitement, la *warfarine* est sans danger pour l'enfant.

©Prescrire - novembre 2016

**Sources** • "Mieux utiliser les antivitamine K" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (353) : 195-202. • "2-5-3. Patients sous AVK" *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (386 suppl. Interactions médicamenteuses).