

## VOUS ETES SOUS TRAITEMENT ANTICOAGULANT

### FAMILLES D'ANTICOAGULANT

**ANTIVITAMINES K (AVK)** : Coumadine, Préviscan, Sintrom

**NOUVEAUX ANTICOAGULANTS ORAUX (NACO)** : Pradaxa (dabigatran), Xarelto (rivaroxaban) et Eliquis (apixaban). Leur mode d'action diffère de celui des antivitamines K (AVK).

### CONSEILS

1. Utilisez le **carnet de surveillance** de votre traitement anticoagulant.  
Ce carnet n'a d'utilité que si vous le tenez à jour et l'avez toujours sur vous.
2. **Respectez exactement la posologie** prescrite par votre médecin.  
En cas d'oubli, notez-le sur le carnet mais **ne doublez jamais la dose** à la prise suivante.
3. En cas de saignements (gencives, urines, nez, hématomes spontanés), faites contrôler rapidement l'INR (si vous êtes sous AVK) et **prévenez votre médecin**.
4. **Ne prenez aucun autre médicament** sans accord de votre médecin (notamment aspirine, anti-inflammatoire, antibiotique...) Ne faites pas de l'automédication à base de phytothérapie.  
En cas de douleur ou de fièvre, vous pouvez utiliser du Paracétamol.
5. AVK et alimentation : un régime strict n'est pas nécessaire mais certains aliments riches en vitamine K1 peuvent **diminuer l'action de l'AVK** : choux, choux fleurs, brocolis, choucroute, épinards, salade...  
Leur consommation doit être modérée et répartie de façon régulière.
6. Toujours **signaler** que vous êtes sous AVK
7. Tout changement de dose doit être suivi d'un **nouveau contrôle de l'INR** les jours suivants.
8. Ne pas pratiquer des sports violents et **faire attention** lors d'activité telles que le bricolage, le jardinage.