

# MON MEDICAMENT AVK



Association AVK Control'

# Livret d'informations

Ce livre est destiné à encourager, et non à remplacer, les relations existantes entre patient et médecin.

Il peut être téléchargé à l'adresse suivante : <http://www.avkcontrol.com>



Si vous trouvez ce carnet, ayez la gentillesse de prévenir les parents de l'enfant au numéro de téléphone mentionné page 3

# CE LIVRET APPARTIENT À :



Mon nom : .....

Mon prénom : .....

Ma date de naissance : .....

Ma rue : .....

Code Postal: .....

Ville: .....

① domicile : .....

› maman : .....

① Travail maman : .....

› papa : .....

① Travail papa : .....

## Mes médecins:

Cardiopédiatre : .....

① : .....

Hôpital : .....

① : .....

Laboratoire : .....

① : .....

Pédiatre : .....

① : .....

# Que signifie AVK ?



**A** = Anti (contre)

**V** = Vitamine

**K** = Lettre indiquant la vitamine concernée  
(ici, la vitamine K)

**AVK** = **Antivitamine K**

Ton antivitamine K ou AVK est un médicament anticoagulant.  
Il fluidifie ton sang afin d'empêcher la formation de caillots  
(sortes de petits bouchons) dans tes veines, tes artères ou ton cœur.

**NOM DE MON AVK :** .....

Son nom international (molécule).....

**Je le prends 1 fois par jour à ..... Heures**



Pourquoi je prends ce médicament :.....

.....

Mes autres médicaments :.....

.....

Mes allergies :.....

.....

Mon groupe sanguin:.....

Autres :.....

.....

## LA PRISE DE MON AVK :

Tu dois absolument prendre ton médicament chaque jour, avant le diner par exemple.



*Utilise un réveil, une montre avec alarme, une sonnerie sur un téléphone portable...*

En cas d'oubli un jour : Tu ne dois absolument pas doubler la dose le lendemain, tu risquerais d'avoir une hémorragie, c'est-à-dire saigner beaucoup. Dès que tu t'aperçois de cet oubli, préviens tes parents ou un adulte qui te connaît bien. Des petites boîtes, nommées «pilulier semainier» permettent de ranger et de préparer à l'avance tes médicaments pour toute la semaine. Elles sont vendues en pharmacie.



# AVK efficace = AVK bien dosé !

Il est important que ton AVK soit correctement dosé car :

- Si la dose de ton médicament est trop faible, un caillot peut se former dans tes veines ou dans tes artères et cela peut être dangereux.
- Si sa dose est trop forte, tu peux saigner très facilement et parfois même avoir des hémorragies.



**Pour éviter ces risques, il est indispensable de vérifier régulièrement le bon dosage de ton médicament.**

# Comment vérifier le bon dosage de mon AVK ?

Pour vérifier le bon dosage de ton médicament,  
une analyse de ton sang est nécessaire.

Elle permet de connaître le temps que met ton sang à coaguler  
(c'est à dire à former des caillots) et se nomme « dosage de l'INR ».

## Pour cela 2 méthodes existent :

### Soit une prise de sang:

Faite dans un laboratoire  
ou par une infirmière.



### Soit une automesure de l'INR:

A l'aide d'un petit appareil que tu auras à ton domicile,  
tes parents contrôleront eux même ton taux de coagulation.

Avec une sorte de gros stylo,  
ils piqueront le bout d'un des doigts de ta main  
et tu déposeras la goutte de sang obtenue sur  
une bandelette introduite auparavant dans l'appareil.



# Contrôle régulièrement ton INR

L'INR est un chiffre obtenu après l'analyse de ton sang, qui permet de vérifier si ton médicament est correctement dosé.

Il doit se situer dans l'intervalle défini par ton médecin.



**Mon INR doit se situer**

**Entre ..... et .....**



*Les contrôles de l'INR sont indispensables car ils permettent de surveiller l'efficacité de ton traitement.*

*Il faut éviter les risques de thromboses (aussi appelés caillots) et les hémorragies*

**Après chaque contrôle de ton INR, tes parents contacteront ton médecin.**

# Que faire si mon INR n'est pas dans l'intervalle défini par mon médecin ?

Tes parents contacteront impérativement ton médecin car :

- 🔴 Un INR inférieur à l'intervalle recommandé indique que le dosage de ton médicament dans ton sang n'est pas assez fort. Ton médecin augmentera probablement la dose de ton AVK et ajoutera éventuellement un second médicament, l'héparine.
- 🔴 Un INR supérieur à l'intervalle recommandé signale que le dosage de ton médicament est trop fort. Ton médecin diminuera vraisemblablement ta dose.

N'oublie pas d'inscrire sur ton carnet de suivi la nouvelle dose que ton médecin t'aura donnée et la date du prochain contrôle INR !

*En cas de modification du dosage de ton AVK, il faut s'assurer quelques jours plus tard que ton INR se situe dans l'intervalle recommandé par ton médecin.*

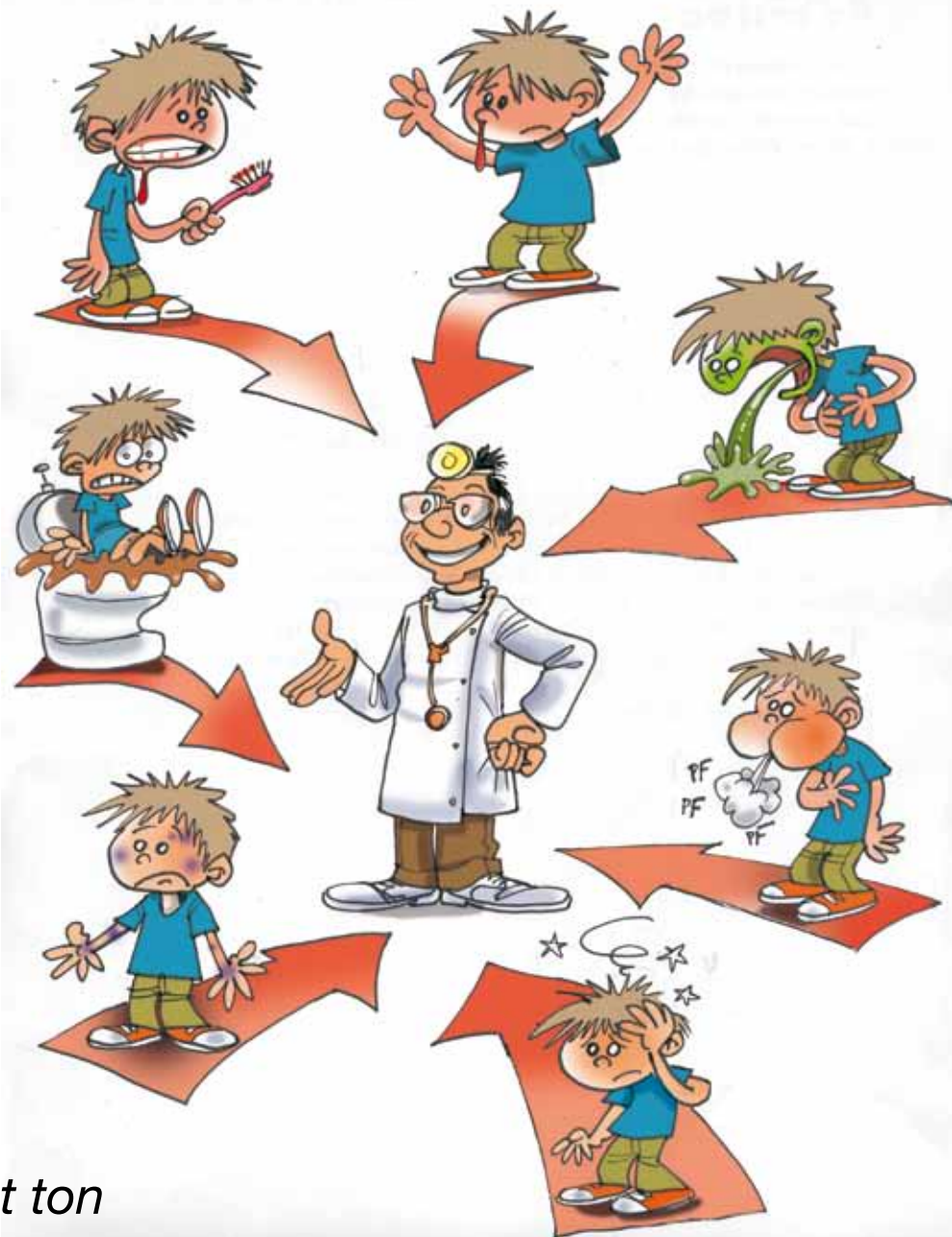
**Attention !**

**Ne modifie jamais de toi-même ton dosage AVK, cela peut être très dangereux**

# Détecte les indices

Certains signes peuvent t'avertir que ton AVK n'est pas correctement dosé.

- Les bleus également appelés hématomes.
- Les saignements: gencives, nez, urines, selles, crachats, vomissements...
- L'intérieur de l'oeil très rouge
- Des selles noires
- Des règles anormalement abondantes
- Un essoufflement inhabituel
- Une fatigue anormale
- Un mal de tête ne cédant pas après la prise de ton antalgique ou antidouleur habituel
- Des malaises inexplicables
- Une pâleur inhabituelle



*Dans tous ces cas, tes parents contacteront ton médecin et tu feras un contrôle de ton INR*

# ALLO DOCTEUR

## Ton médecin doit être prévenu :

- 🔥 Si ton INR n'est pas dans l'intervalle défini
- 🔥 Si tu as oublié de prendre ton médicament AVK ou si tes parents se sont trompés dans son dosage
- 🔥 En cas de fièvre, de maladie, d'infection, de douleur, de diarrhée, de vomissements, de diète...

- 🔥 Avant de prendre des médicaments

### **Attention !**

L'aspirine, les anti-inflammatoires même en pommade, les laxatifs et de nombreux autres médicaments sont contre indiqués avec les AVK donc ATTENTION : Jamais d'automédication.

- 🔥 Avant de se soigner par les plantes (phytothérapie, homéopathie...) car certains de ces produits sont aussi contre indiqués comme le millepertuis, huile de paraffine...

- 🔥 En cas de tous saignements.

- 🔥 Si tu dois partir en voyage.

*Dans ce cas, n'oublie pas d'emporter suffisamment de médicaments pour ton séjour et si tu pars à l'étranger, il faut connaître le nom international de ton AVK, il te sera utile si tes médicaments sont perdus.  
(Certains AVK n'existent pas à l'étranger.)*





# Quelques petites consignes à respecter

Comme ton sang est plus « fluide », ton traitement peut provoquer des saignements ou des hémorragies qui ne sont d'ailleurs pas toujours visibles.

## Évite donc :

Les jeux et les sports brutaux qui peuvent provoquer des chocs, comme la boxe, le rugby, le judo...

*Si tu veux jouer à la balle aux prisonniers, utilise un ballon en mousse !*

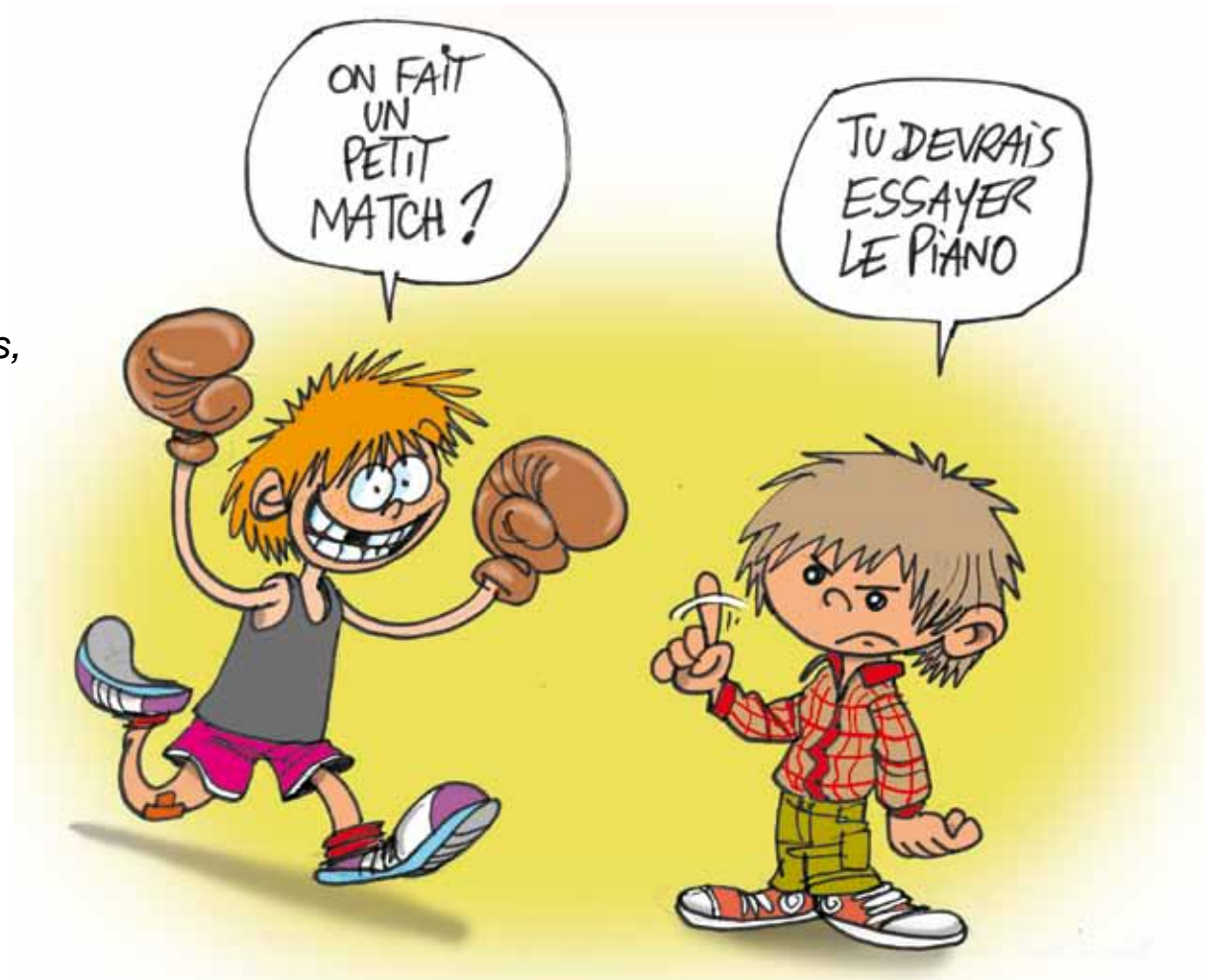
Les situations qui peuvent te faire tomber comme l'équitation, l'escalade...

*Si tu fais du vélo, porte un casque !*

Les grands manéges comme le « grand 8 » à cause de leurs accélérations brutales.

Et si tu utilises des objets tranchants, fait très attention à ne pas te couper.

*N'oublie pas de les ranger de façon à ne pas te blesser lors d'une nouvelle utilisation.*



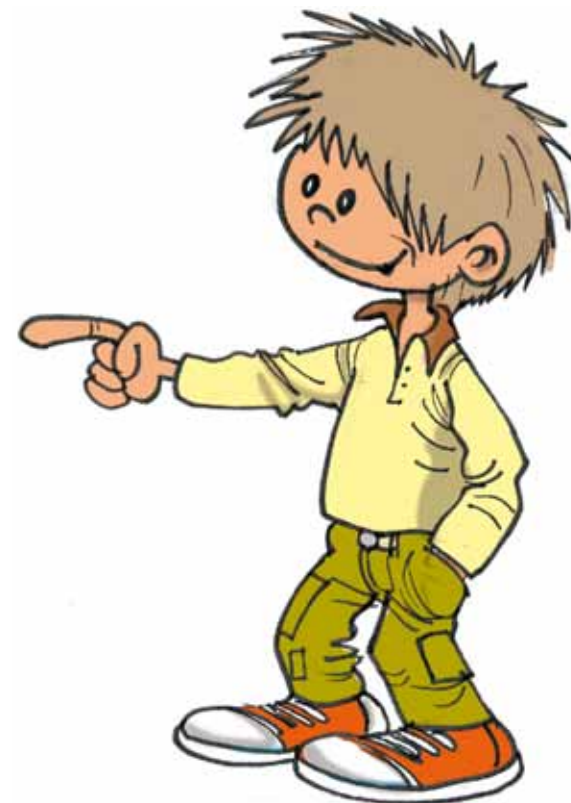
# Alimentation

Ton traitement par AVK ne nécessite pas de régime particulier.  
Tu dois manger de façon équilibrée afin d'apporter à ton organisme tous les éléments indispensables à ta croissance, à ta santé (vitamines, protéines, minéraux...)

Aussi :

*Ne saute pas de repas et mange de tout  
(si ton médecin te l'autorise) mais, de façon raisonnable !*

Tu dois savoir que ton médicament est un antivitamine K:  
c'est à dire qu'il s'oppose à l'action de la vitamine K.  
Cette vitamine se trouve en plus ou moins grande quantité dans certains aliments. Evite de manger, dans une même journée, plusieurs aliments riches en vitamine K :  
les brocolis, le chou, le chou fleurs, les choux de Bruxelles, les épinards et la laitue... car ils peuvent diminuer ton INR.



## **Attention !**

*Ne pas manger (diète, jeûne), boire occasionnellement de l'alcool,  
consommer plus d'un litre par jour de jus de pamplemousse ou de jus d'orange sanguine  
risquent d'augmenter ton INR.*



# N'oublie pas de te brosser les dents.

Brosse toi correctement les dents afin d'éviter les caries et les infections.  
(Si tu saignes des gencives : regarde à la page 16)



Si tu portes une valve mécanique cardiaque :  
une visite, tous les 6 mois, chez ton dentiste est conseillée.

**Attention**, un traitement antibiotique pourra t'être donné avant des soins dentaires (détartrage inclus) pour éviter les risques d'infection.

## **Désinfecte toutes plaies.**

*Il est aussi important de désinfecter tes blessures pour éviter que des bactéries (des sortes de microbes) créent des infections.*

## **Attention !**

En cas d'infection de la peau (coupure infectée, furoncle, acné infecté..) tes parents contacteront ton médecin et un traitement adapté te sera donné.

## Ce que tu dois faire :

- 🔥 Prend tous les jours ton médicament à la même heure.
- 🔥 Contrôle régulièrement ton INR et inscris le résultat et la date du prochain contrôle sur ton carnet de suivi
- 🔥 Si ton INR n'est pas dans l'intervalle recommandé, ton médecin doit être impérativement averti.
- 🔥 Lors de tes déplacements, emporte ton carnet de suivi (ou une carte) indiquant ton traitement et tes coordonnées, ainsi que celles de tes parents.
- 🔥 Evite les jeux ou les sports violents, les situations qui peuvent provoquer une chute.
- 🔥 Fais très attention si tu manipules des objets tranchants.
- 🔥 Tes parents ou toi-même doivent prévenir toutes les personnes qui s'occupent de toi (médecins, dentistes, infirmières, professeurs, etc...) que tu es sous AVK.

## Ce que tu ne dois jamais faire:

- 🔥 Modifier de toi-même la dose de ton AVK.
- 🔥 Prendre des médicaments et des produits de phytothérapie ou des produits homéopathiques, sans l'accord de ton médecin ou celui de tes parents.
- 🔥 Suivre des séances d'acupuncture, faire des piercings, des tatouages, se percer les oreilles.
- 🔥 Recevoir une piqûre intramusculaire (contre-indiquée avec ton traitement). Les vaccins seront fait en sous cutanés.



# Petits conseils pratiques en cas de saignements



## **Si tu saignes des gencives :**

Ces saignements arrivent souvent lors du brossage des dents et dans la plupart des cas s'arrêtent tout seul.

Si le saignement ne cesse pas, comprime (appuie très fort) à l'aide d'une compresse stérile la zone qui saigne.

## **Si tu saignes du nez :**

Mouche toi, puis penche la tête EN AVANT en pinçant la narine qui saigne pendant 10 minutes.

Si le saignement continue : Allo SAMU (Tél : 15)



## **Si tu te blesses :**

Vérifie d'abord qu'il n'y a pas de corps étranger (bout de verre,...) au niveau de ta plaie.

Comprime ensuite la plaie à l'aide d'une compresse stérile imbibée de désinfectant pendant au moins 3 minutes.

Si la plaie saigne abondamment : Allo SAMU (Tel : 15)



**N'oublies pas, ton médecin doit être averti en cas de tous saignements importants.**

# Jeux

Voilà quelques petits jeux pour mieux connaître ton médicament AVK.

## QUIZZ:

les réponses à ce quizz se trouve page 20.

**1. Que signifie AVK ?**

- a) Anti Vitamine K
- b) Avec Vitamine K

**2. Tu découvres des bleus (ou hématomes) sur tes jambes. Que fais tu ?**

- a) Rien, j'attends qu'ils disparaissent
- b) Je préviens mes parents

**3. Ton INR est supérieur à l'intervalle recommandé par ton médecin. Cela signifie :**

(Plusieurs réponses possibles)

- a) que ton sang est trop fluide
- b) que ton sang n'est pas assez fluide
- c) que le dosage de ton AVK est trop faible
- d) que le dosage de ton AVK est trop fort

**4. Tu es malade et un ami te propose un médicament. Que fais tu ?**

- a) Je le prends
- b) Je le refuse et lui demande de contacter mes parents ou mon médecin

**5. On te propose une tisane à base de millepertuis. Que fais tu ?**

- a) J'accepte, c'est peut être bon !
- b) Je refuse

## JEUX DE LETTRES

Les médicaments, les maladies, les diarrhées, les vomissements, la diète, l'alcool, ... peuvent modifier ton INR.

Retrouve, dans la grille ci-dessous, les mots suivants :

**MEDICAMENT – MALADIE - DIARRHEE – VOMISSEMENT– DIETE – ALCOOL - AVK**

B	O	I	M	O	U	V	I	A	T	O	E	O
A	B	U	J	I	B	A	M	V	U	D	R	I
A	L	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	D
V	V	C	I	R	P	O	L	L	A	Z	U	R
K	S	E	O	D	D	I	A	R	R	H	E	E
D	T	M	I	O	O	L	D	E	B	A	S	O
E	N	N	T	G	L	U	I	V	T	U	B	G
F	V	O	M	I	S	S	E	M	E	N	T	I

# Réponses

## QUIZZ:

1. a) Bravo, ton AVK est un antivitamine K. Il s'oppose à l'action de la vitamine K.
2. b) Bravo, les bleus peuvent t'avertir que le dosage de ton AVK est trop fort. D'autres indices existent, voir la page .... « Détecte les indices».
3. a) et d) Bravo, si ton INR est supérieur à l'intervalle recommandé, le dosage de ton médicament est trop fort. Ton médecin doit être impérativement contacté.
4. b) Bravo, tu ne dois jamais prendre de médicaments, même ceux délivrés sans ordonnance, sans l'accord de ton médecin ou celui de tes parents.
5. b) Bravo, le millepertuis est contre indiqué avec les AVK. Il diminue dangereusement l'INR.



# JEUX DE LETTRES

B	O	I	M	O	U	V	I	A	T	O	E	O
A	B	U	J	I	B	A	M	V	U	D	R	I
A	L	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	D
V	V	C	I	R	P	O	L	L	A	Z	U	R
K	S	E	O	D	D	I	A	R	R	H	E	E
D	T	M	I	O	O	L	D	E	B	A	S	O
E	N	N	T	G	L	U	I	V	T	U	B	G
F	V	O	M	I	S	S	E	M	E	N	T	I

# Livret conçu par l'Association AVK Control'

Toute l'équipe d'AVK Control' remercie:

## le C.R.E.A.T.I.F

Centre de Référence et d'Éducation aux Antithrombotiques d'Ile de France  
*Hôpital Lariboisière, 2 rue Ambroise Paré, 75 010 Paris.*  
pour ses relectures et ses corrections.



## Centre de Référence Malformations Cardiaques Congénitales Complexes - M3C

*Hôpital Necker-Enfants Malades: 149 rue de Sèvres, 75015 Paris.*

**Ptiluc**, qui a réalisé bénévolement les illustrations de ce livret.

Il est également scénariste et dessinateur de:

*Rat's / Ni Dieu ni bête / Frigo / Pacush Blues / Amours volatiles / Faces de rat  
La Geste de Gilles de Chin et du Dragon de Mons / Rictus / La Murge / Pas d'bon sens  
La Foire aux cochons / Fahrenheit 452 / Mémoires d'un motard / Accros*

**Titwan** Alias **Erwan Leport** pour le travail d'infographie.

<http://myspace.com/titwan>

AVK Control' 2009.

La reproduction ou l'utilisation intégrale ou partielle de ce livret est soumise à conditions.

Pour toute utilisation, merci de prendre contact avec l'association AVK Control' sur le site web [www.avkcontrol.com](http://www.avkcontrol.com).

**AVK control'**

