

- en cas de manifestation clinique grave de surdosage ou de sous-dosage, **prévenir votre médecin ou les urgences (SAMU : 15 / Pompiers : 18).**

## Le CREATIF vous a aidé. Comment aider le CREATIF ?

Le CREATIF est reconnu comme organisme d'intérêt général et peut à ce titre percevoir des dons ou des legs. Tout don en sa faveur ouvre droit à une déduction de l'impôt sur le revenu, égale à **66 %** de son montant dans la limite de 20 % du revenu net imposable.

### Don par virement

Nom de la banque : CIC

Code IBAN : FR76 3006 6106 4100 0200 0180 173

Code BIC : CMCIFRPP

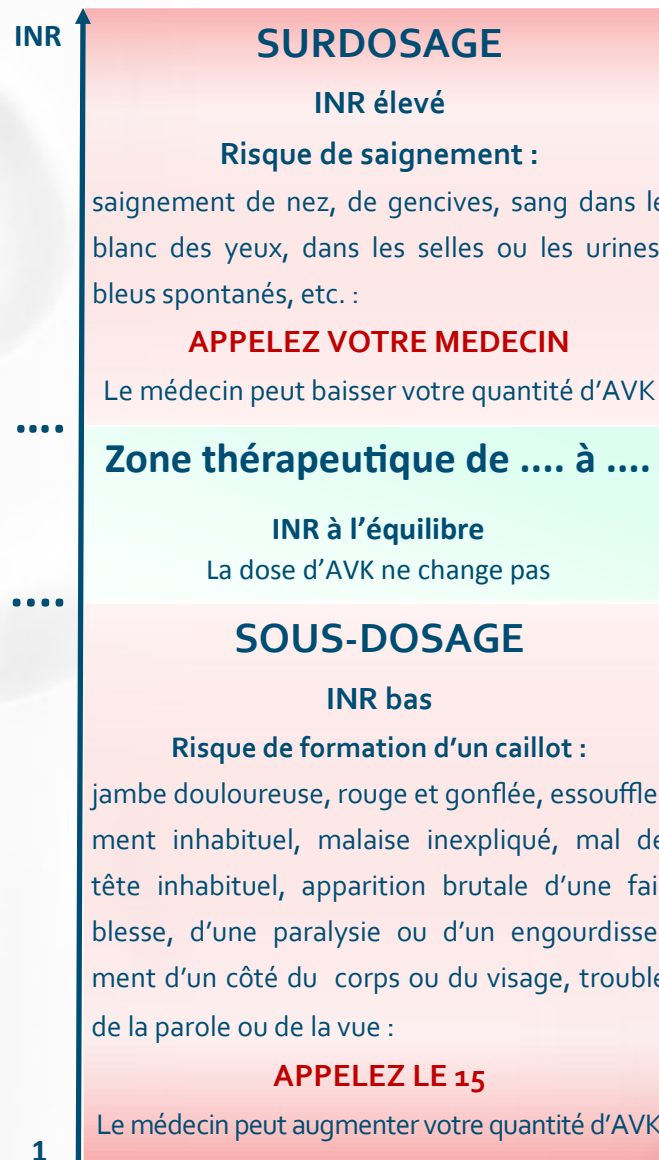
### Don par chèque

Merci de bien vouloir le libeller à l'ordre du CREATIF avec vos coordonnées et de l'envoyer à : CREATIF – Hôpital Lariboisière 2 rue A. PARE 75475 PARIS Cedex 10

N'oubliez pas d'indiquer votre nom dans le champ Libellé du virement ou au dos du chèque afin que nous puissions vous remercier et vous envoyer un reçu fiscal.



**Merci pour  
votre  
soutien !**



### Si vous êtes suivi au CREATIF

Merci de faire votre INR avant 10h le jour convenu, d'utiliser notre ordonnance et de nous prévenir si vous êtes dans l'obligation de changer la date de votre prochain INR.

## MEMO AVK

*Tout ce que vous devez savoir  
sur les anticoagulants AVK  
pour être acteur  
de votre santé*



**www.creatif-cac.fr**

Hôpital Lariboisière  
Service de cardiologie  
2 rue Ambroise Paré 75010 Paris

Mail : [creatif.lrb@aphp.fr](mailto:creatif.lrb@aphp.fr)

Tél. : 01 49 95 63 94  
01 49 95 80 78

## AVK, ça veut dire quoi ?

Les AVK sont des **Anti-Vitamine K**. Il y a la Coumadine®, le Previscan® et le Sintrom®. Ce sont des **anticoagulants** : ils vous protègent contre la formation d'un caillot (ou thrombus).

## Nos conseils pour la prise de votre AVK

- Respectez les doses prescrites par le médecin et n'arrêtez pas le traitement de vous-même.
- Prenez le médicament en une seule fois, de préférence le soir et à la même heure.
- En cas d'**oubli**, vous pouvez prendre la dose oubliée dans un **délai de 8 heures** après l'heure habituelle de la prise.

Par exemple, si vous prenez habituellement votre AVK à 20 h, vous avez, en cas d'oubli, jusqu'à 4 h du matin pour le prendre.

Au-delà de 8 heures de retard sur votre horaire habituel, il est préférable de sauter la prise et de prendre la dose suivante normalement.

**Surtout, ne doublez pas la dose !**

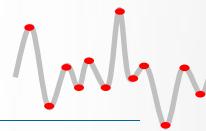


## A quoi sert l'INR ?

L'INR (*International Normalized Ratio*) reflète la vitesse à laquelle votre sang coagule et donc **l'efficacité de votre traitement anticoagulant**.

Il se mesure par une prise de sang au laboratoire ou avec un appareil d'auto-mesure. Vous n'avez pas besoin d'être à jeun.

## Mon INR varie. C'est normal ?



Les médecins vous ont indiqué une **zone thérapeutique**, c'est-à-dire un intervalle dans lequel votre INR peut varier sans conséquence sur votre santé. Cette zone thérapeutique est particulière à chacun. Vous pouvez l'indiquer sur le schéma au verso.

## Ce qui peut faire varier votre INR

### Une erreur de prise :

L'oubli d'une prise, une double prise et une erreur de dose sont **les principaux facteurs de variation de l'INR**.

### Les autres médicaments :

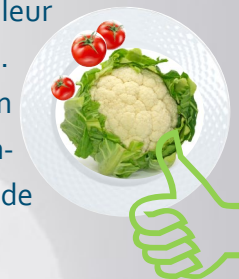
- **Ne prenez aucun médicament ou crème non prescrit** (même en vente libre) sans avis médical car certains interagissent avec votre anticoagulant.
- En cas de prescription d'**antibiotiques** : pensez à contrôler votre INR trois jours après le début du traitement.

### Une altération de votre état général :

Des diarrhées, des vomissements, un jeûne, de la fièvre, un changement de poids important peuvent avoir un impact sur votre INR.

## L'alcool et une alimentation irrégulière :

- Ne consommez pas plus de 2 verres d'alcool par jour.
- Ayez une alimentation variée et régulière. **Aucun aliment n'est interdit**. Vous pouvez notamment manger tous les légumes que vous aimez du moment que leur consommation est régulière.
- Evitez le pamplemousse en grande quantité et consommez-le à distance de la prise de l'AVK.



## Que faire en cas de coupure ?

Si vous vous blessez, vous risquez de saigner **plus longtemps** à cause de votre traitement anticoagulant.

La première chose à faire est de **compresser la plaie** en posant une compresse et en appuyant dessus très fort avec la main pendant 10 minutes.

Allongez-vous et appelez les secours si vous estimez que c'est nécessaire.

## Pensez à...

- informer votre médecin de toute **modification de votre état de santé** (fatigue inhabituelle, etc.) ou de vos traitements ;
- prévenir tous les professionnels de santé qui vous entourent que vous prenez un anticoagulant (dentiste, kinésithérapeute, anesthésiste, infirmière, etc.) ;