

## POURQUOI PRENDRE CE MÉDICAMENT ?

COUMADINE® permet de fluidifier le sang pour empêcher la formation de caillot sanguin, il est indiqué dans le traitement et la prévention de :

- La **PHLÉBITE** : formation d'un caillot sanguin dans une veine qui bloque la circulation du sang.
- L'**EMBOLIE PULMONAIRE** : caillot de sang qui a migré dans la circulation artérielle pulmonaire.
- L'**ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL** : obstruction ou rupture d'un vaisseau sanguin qui provoque un arrêt d'oxygénation au niveau cérébrale.
- L'**INFARCTUS DU MYOCARDE** : arrêt cardiaque lorsque les artères du cœur sont bouchées.

## COMMENT BIEN PRENDRE MON MÉDICAMENT ?

COUMADINE® est à prendre **le soir** de préférence **à la même heure** pour pouvoir réaliser l'INR le lendemain matin.

Toujours respecter la dose prescrite par le médecin.

Si vous oubliez votre médicament vous avez jusque **8h** pour rattraper la prise, sinon il faut attendre la prochaine prise.

**Ne doublez jamais une prise pour compenser un oubli.**

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE FAIRE DES INR ?

L'INR permet de savoir si la dose est adaptée et d'éviter les accidents de surdosage ou une inefficacité du médicament.

L'INR (International Normalized Ratio) est un examen qui nécessite une prise de sang **TOUS LES MOIS** (*quand le traitement est stabilisé*) dans le même laboratoire de préférence. Le jeûne n'est pas nécessaire pour la prise de sang.

La valeur de l'INR est généralement comprise entre **2 et 3**.

Toutefois il faut établir votre INR cible avec votre médecin. En cas de valeur supérieure ou inférieure, **prendre contact avec le médecin traitant pour une adaptation de dosage.**

Il existe des **cahiers de suivi de l'INR** pour consigner toutes les valeurs afin de suivre au mieux l'évolution du traitement.

Vous pouvez vous procurer ces cahiers auprès de votre médecin, votre pharmacien ou votre biologiste.



## CONSEILS LIÉS À LA PRISE DE COUMADINE®

**Avertissez chaque professionnel de santé** (médecin, pharmacien, biologiste, infirmière, dentiste, gynécologue, kinésithérapeute, pédicure...) que vous prenez un traitement anticoagulant : mentionnez le nom du médicament et la dose.

**Toujours consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un médicament ou des compléments alimentaires** même s'ils vous paraissent anodins.

Certains aliments peuvent contenir de grandes quantités de vitamine K tel que les choux, les brocolis, la laitue, les asperges, le foie, les abats... :

- Il n'y a **aucune** interdiction alimentaire : il faut consommer des aliments riches en vitamine K **avec la même régularité que pendant l'établissement du traitement.**
- Eviter l'excès d'alcool, le pamplemousse, le jeûne : ils augmentent le risque hémorragique

Certaines activités sont à risque tel que les activités à risques de chutes (sport extrême et violent...) ou à risques de blessures (couteau, ciseau, coupe ongle...)

- Prendre les précautions nécessaires concernant les tapis, le jardinage ou les travaux manuels ...
- Utilisez une brosse à dents souple pour éviter de blesser vos gencives.
- Utilisez plutôt un rasoir électrique
- Pas d'injection intramusculaire
- Si vous vous blessez, réalisez un pansement compressif pour limiter le saignement.
- Si vous recevez un coup, mettez de la glace localement pour éviter la formation d'hématome

## QUE FAIRE EN CAS DE SAIGNEMENT ?

Il faut savoir reconnaître les signes de saignement.

Il existe des :

- Saignements externes : hématome important, sang dans les urines, saignement des gencives, saignement du nez...
- Saignements internes : fatigue et pâleur inhabituelle, essoufflement anormal, maux de têtes ne cédant pas au traitement, malaise inexplicé...

Contactez votre médecin en cas de saignements mineurs ou majeurs. **Si les symptômes persistent ou en cas de saignement important appelez immédiatement le 15.**

## QUEL EST LE RISQUE EN CAS DE SOUS DOSAGE ?

Le risque est la formation de **caillot** sanguin.

Certains signes doivent vous alerter :

- **Douleurs dans le mollet**
- **Douleurs à la poitrine**
- **Difficultés à respirer**

Informez immédiatement votre médecin si vous ressentez l'un de ces signes.

## COMMENT NE PAS OUBLIER MON TRAITEMENT ?

- ✓ Respectez les doses prescrites par votre médecin et prenez vos comprimés à la même heure chaque jour le soir de préférence.
- ✓ Faites régulièrement vos bilans sanguins pour vérifier que votre INR est dans la zone attendue.
- ✓ Prévenez votre médecin en cas de saignement ou d'hématome.
- ✓ Ne prenez pas d'autres médicaments sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.
- ✓ N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement anticoagulant sans l'accord de votre médecin.
- ✓ Signalez à tout professionnel de santé que vous êtes sous traitement anticoagulant.
- ✓ Privilégiez une alimentation équilibrée et variée.
- ✓ Tenez à jour votre carnet de suivi et gardez-le sur vous.

## QUE RETENIR ?

L'oubli fréquent du traitement peut être source de **formation de caillot sanguin** et augmentent les risques de complications.

Pour éviter cela certaines astuces peuvent vous aider :

- Placez des posts-it dans des endroits de la maison fréquentés
- Mettez un rappel sur votre téléphone
- Placez vos médicaments dans des endroits stratégiques
- Associer la prise de votre anticoagulant à un geste quotidien
- Utilisez un pilulier



## FICHE D'INFORMATION PATIENT

# COUMADINE®

2 mg et 5 mg  
**WARFARINE**

