

## LE COUMADIN



*Un médicament anticoagulant*



*Pour vous, pour la vie*

## **Pourquoi dois-je prendre du Coumadin?**

Votre médecin vous a prescrit du Coumadin (Warfarine). Cette brochure vous guidera dans l'utilisation de ce médicament et tentera de répondre à vos interrogations.

Tout d'abord, il est important de comprendre qu'il existe dans votre sang diverses protéines ayant des rôles très spécifiques. Certaines de ces protéines servent à rendre votre sang plus liquide alors que d'autres travaillent à favoriser la formation de caillots. Ces protéines circulent librement dans votre corps dans un état d'équilibre.

Dans certaines conditions comme une blessure, une coupure ou certaines maladies, cet équilibre est rompu. Les protéines de la coagulation sont alors stimulées et elles se mettent au travail, déclenchant ainsi le processus de coagulation. Ce dernier conduira à la formation d'une masse gélatineuse dans votre sang que l'on nomme caillot. Ce processus s'effectue sous l'action de diverses protéines que l'on nomme les « facteurs de coagulation » qui s'activent les uns après les autres. Parfois le caillot est nécessaire, car il ferme la blessure et empêche le sang de se répandre, mais dans d'autres circonstances, il peut représenter une menace car il risque de ralentir ou arrêter complètement la circulation dans une veine ou une artère.

La vitamine K contenue dans votre alimentation joue un rôle essentiel dans la coagulation. Une fois consommée, elle est absorbée par votre intestin et mise en réserve dans votre foie qui s'en servira pour activer les facteurs de coagulation.

Dans certaines conditions médicales nous devons ralentir le processus de coagulation.

En voici des exemples :

- Certaines arythmies cardiaques (ex : la fibrillation auriculaire),
- La thrombose veineuse profonde,
- L'embolie pulmonaire,
- L'infarctus du myocarde,
- Les valves cardiaques artificielles.

Pour plus d'information sur votre problème de santé, consultez le chapitre « *Problèmes de santé pouvant nécessiter un traitement au Coumadin* ».

## **Qu'est-ce que le Coumadin?**

Le Coumadin est un « *anticoagulant* » dont le rôle est de retarder la coagulation du sang pour ainsi prévenir la formation de caillots ou encore empêcher ceux qui existent de s'étendre ou de se propager.

Ce médicament agit en bloquant partiellement l'utilisation de la vitamine K diminuant ainsi la capacité de votre foie à fabriquer les protéines de coagulation.

Le Coumadin est offert sous forme de comprimés de différentes couleurs. Chaque couleur représente un dosage spécifique et la concentration du médicament est inscrite sur le comprimé.

La durée du traitement est variable et dépend de votre problème de santé. Elle peut être de quelques mois seulement ou encore à vie, dans certains problèmes de santé. Il est important de ne jamais arrêter le traitement sans l'accord de votre médecin.

## **Pourquoi dois-je faire des analyses sanguines régulièrement?**

On dit du Coumadin qu'il a une « *marge thérapeutique étroite* », ce qui signifie que pour obtenir la dose exacte qui vous convient, la marge de manœuvre est mince.

Une dose trop élevée peut entraîner des saignements alors qu'une dose trop petite ne donne pas l'effet anticoagulant voulu et peut mener à la formation de caillots.

Comme beaucoup de facteurs jouent sur tout le processus, votre médecin vous demandera régulièrement une analyse de sang afin d'éviter un surdosage ou un dosage trop bas. Cette analyse se nomme RIN (*Rapport International Normalisé* - souvent vous entendrez INR qui est l'abréviation du terme anglais). C'est avec le résultat de cette analyse que votre médecin pourra ajuster adéquatement le dosage de votre Coumadin.

Votre taux de RIN devra se stabiliser généralement entre 2.0 et 3.0 ou selon votre problème de santé.

Les contrôles sanguins seront fréquents au début du traitement afin de mieux déterminer la dose exacte qui vous convient. Une fois la dose établie, les analyses pourront être espacées cependant, un contrôle régulier est nécessaire pour s'assurer que le dosage sanguin de votre Coumadin est toujours celui qui vous convient.

Donc, il est très important de vous présenter régulièrement pour vos analyses sanguines. Si vous ne pouvez pas vous présenter, n'oubliez pas de reprendre un autre rendez-vous.

## Mode d'emploi

Prenez toujours votre Coumadin à chaque jour, à la même heure, afin de conserver un taux stable dans votre sang, comme par exemple le soir au souper ou au coucher. Il peut être pris avec ou sans nourriture.

Vous avez oublié de prendre votre Coumadin, si vous y pensez le jour même, prenez votre médicament immédiatement. Si vous y pensez le lendemain, ne doublez pas la dose. Si vous oubliez 2 jours de suite ou plus, reprenez votre médication comme avant et avisez le médecin lors de votre prochain rendez-vous pour votre contrôle sanguin de RIN.

**\* Il ne faut jamais doubler la dose de votre Coumadin \***

Il ne faut jamais modifier ou arrêter votre Coumadin sans l'accord de votre médecin ou pharmacien.

Conservez vos comprimés dans un endroit frais et sec hors de la portée des enfants.

Le Coumadin ne doit pas être pris durant le début d'une grossesse. Si vous êtes en âge de procréer, utilisez une méthode de contraception efficace et sûre. Si vous pensez être enceinte, vous devez **immédiatement** aviser votre médecin et cesser votre médication.

## **Votre carnet**

Vous avez reçu un petit carnet pour tenir à jour vos résultats de RIN. Cet outil est très important pour votre médecin. Vous devez toujours l'avoir avec vous lors de vos rendez-vous pour vos analyses sanguines, car il est l'outil de référence de votre médecin. Vous devez y inscrire votre dose journalière, votre taux de RIN ainsi que la date de votre prochain rendez-vous pour ne pas l'oublier.

## **Mode de vie**

Votre mode de vie et votre régime alimentaire peuvent avoir une influence sur le traitement au Coumadin.

Il est possible de continuer de pratiquer vos activités physiques comme la marche, la natation, le jardinage, le vélo... Cependant, les sports de contact sont à éviter à cause des risques de blessures ou de coupures pouvant entraîner des saignements.

Pour toute activité physique, adoptez des mesures préventives servant à vous protéger. Votre médecin peut vous aider à déterminer les risques et vous guider dans le choix de vos activités physiques.

Votre alimentation est également très importante. Comme la vitamine K contenue dans votre alimentation a un effet sur la coagulation de votre sang, toute variation de son apport peut modifier votre processus de coagulation et influencer votre RIN.

**Vous ne devez pas éliminer les aliments riches en vitamine K**, et vous n'êtes pas obligé d'en manger tous les jours. **Ce qui est important, c'est d'avoir un apport constant et régulier, d'évitez les abus** comme par exemple boire plus d'un litre de jus de canneberge dans la même journée.

L'important c'est d'être régulier dans vos habitudes alimentaires.

Évitez de modifier vos habitudes alimentaires de manière radicale comme par exemple :

- D'opter tout à coup pour un régime végétarien;
- De décider de suivre un régime amaigrissant;

- De manger en très grande quantité certains aliments selon la saison comme des légumes verts feuillus en été. Les légumes verts feuillus ont en général une forte teneur en vitamine K comme par exemple : les algues, le chou vert frisé, les asperges, l'épinard surtout cuit, les choux de Bruxelles, le brocoli, le chou et le persil.

Les sushis avec des algues ne devraient pas être consommés comme plat principal; il est préférable de les prendre en petite quantité, comme en entrée.

L'alcool influence également l'efficacité du Coumadin. Il est recommandé d'en consommer avec modération, par exemple une consommation par jour comme une bière ou un verre de vin. Évitez d'augmenter ou de diminuer votre consommation d'alcool de façon significative.

Beaucoup de médicaments, vitamines et produits naturels interagissent avec le Coumadin en modifiant son efficacité soit en l'augmentant ou encore en la diminuant. Alors, si vous désirez acheter un médicament en vente libre ou un produit naturel, il faut absolument consulter votre pharmacien ou encore demander l'accord de votre médecin.

Il vous est possible de voyager, cependant vous devez en aviser votre médecin. Une analyse sanguine de votre RIN peut être nécessaire avant votre départ. N'oubliez pas que les changements dans vos habitudes de vie et votre alimentation peuvent modifier votre taux de RIN, alors évitez les excès... Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante de comprimés de Coumadin en votre possession pour la durée du voyage.

## **Effets indésirables**

Comme le Coumadin modifie votre capacité à faire des caillots, il peut entraîner certains effets indésirables. Certains sont fréquents et non graves comme :

- Des ecchymoses (bleus) occasionnels,
- Des saignements plus persistants lors de petites blessures ou coupures superficielles,
- Légers saignements de nez ou de gencives.

Des effets secondaires moins fréquents mais plus graves et pour lesquels vous devez consulter un médecin peuvent survenir :

- Maux de tête intenses et persistants **d'apparition récente**,
- Coupure ou blessure qui n'arrête pas de saigner,
- Saignement de nez important,
- Douleur abdominale persistante **d'apparition récente**,
- Douleur intense au dos persistante **d'apparition récente**,
- Douleur dans la poitrine ou essoufflement,
- Présence de sang dans l'urine (urine rosée, rouge ou brune),
- Présence de sang dans les selles (selles noires ou rouges),
- Vomissement de sang ou vomissement brunâtre,

- Saignement menstruel plus important que d'habitude,
- Toux avec crachat de sang,

Ecchymose (bleu) étendue et large qui apparaît de façon plus importante qu'à l'habitude et sans aucune raison.

Soyez vigilant dans vos activités quotidiennes et sportives. Prévenez toute chute, risques de blessures ou coupures. Par exemple, brossez vos dents avec une brosse à poils doux, utilisez un rasoir électrique, ne marchez pas pieds nus, portez des gants lors de votre jardinage, portez un casque lors de promenades en vélo ou en patins. Modifiez, au besoin, votre environnement afin qu'il soit sécuritaire, comme installer des barres d'appui dans votre baignoire.

En cas de coupure ou blessure mineure, appliquez une bonne compression sur la blessure pour une période de 10 à 15 minutes sans arrêt (en élevant si possible le membre et en demeurant au repos). Si le saignement persiste, présentez-vous à l'urgence d'une clinique ou d'un hôpital.

Il est également préférable de consulter un médecin si vous êtes victime d'une blessure importante, faites une chute ou si vous heurtez votre tête.

## Points importants à retenir

Prendre votre médication chaque jour à la même heure de préférence au souper ou au coucher.

Un oubli ! Oups! Vous avez oublié de prendre votre Coumadin, si vous y pensez le jour même, prenez votre médicament immédiatement. Si vous y pensez le lendemain, **ne doublez pas la dose**. Si vous oubliez 2 jours de suite ou plus, reprenez votre médication comme avant et avisez votre médecin lors de votre prochain dosage de RIN.

Ne jamais augmenter, diminuer ou arrêter votre dose quotidienne par vous-même.

Informez votre médecin de tout changement dans votre état de santé ou vos habitudes de vie.

Tenir votre carnet de posologie et RIN à jour avec minutie.

Être fidèle à vos rendez-vous, car l'ajustement régulier de la dose de Coumadin est important.

Être vigilant ! Surveiller les effets secondaires et contacter votre médecin ou pharmacien, au besoin.

Informez votre dentiste ou tout autre professionnel de la santé que vous consultez que vous prenez du Coumadin.

Maintenir un apport constant en vitamine K par des habitudes alimentaires régulières.

Être constant et modéré dans vos consommations d'alcool.

Toujours agir de façon prudente et préventive et ce, afin d'éviter tout saignement. Par exemple, brosser vos dents avec une brosse à poils souples, porter un casque lors de promenade en vélo ou patins, utiliser un rasoir électrique, porter des gants en jardinant, ne pas marcher pieds nus.

Éviter de préférence les sports de contact pouvant occasionner blessures ou coupures.

Renouveler tous vos médicaments à la même pharmacie, si possible, pour que l'analyse de votre dossier soit plus efficace et ainsi éviter les interactions médicamenteuses.

Ne pas acheter de médicaments ou produits naturels en vente libre sans consulter votre médecin ou pharmacien.

Toujours porter votre carte ou bracelet d'identité indiquant que vous prenez du Coumadin. Vous pouvez vous en procurer dans les pharmacies.

Si vous pensez être enceinte, avisez **immédiatement** votre médecin et arrêtez de prendre votre Coumadin.

## **Problèmes de santé pouvant nécessiter un traitement au Coumadin**

### **Fibrillation auriculaire**

Votre cœur est composé de quatre cavités, soit deux oreillettes et deux ventricules. La fibrillation auriculaire est une maladie qui se caractérise par des contractions irrégulières et anormales des oreillettes. Les oreillettes sont incapables de chasser le contenu en sang qu'elles contiennent, ainsi le sang s'accumule et stagne ce qui est propice à la formation de caillots. Par la suite, ces caillots peuvent se fragmenter et être chassés dans la circulation et provoquer des conséquences sérieuses comme un accident vasculaire cérébral ou une embolie pulmonaire.

Les symptômes les plus fréquents sont l'impression d'avoir des papillons dans la poitrine, de l'essoufflement, des étourdissements, de la fatigue et des douleurs dans la poitrine.

La fibrillation auriculaire a des causes multiples dont l'hypertension artérielle, l'infarctus, les troubles de la thyroïde, les maladies pulmonaires, les problèmes au niveau des valves cardiaques.

Le traitement consiste principalement en la prise de médicaments qui ralentiront le rythme cardiaque. Le Coumadin peut également être administré afin de réduire le risque de formation de caillots qui pourraient être éjectés dans votre circulation.

### **Thrombose veineuse profonde et embolie pulmonaire**

La thrombose veineuse profonde, la thrombophlébite ou thromboembolie sont les termes employés pour désigner l'inflammation et la formation d'un caillot dans les veines profondes (en général dans les jambes).

Les causes sont nombreuses; en voici quelques unes :

- Une blessure provoquant une lésion à la paroi d'une veine,
- Certaines maladies occasionnant des troubles de coagulation,

- Le ralentissement de la circulation sanguine dans les veines. L'obésité, la sédentarité, un repos prolongé au lit, un long voyage en avion ou en voiture sont des exemples de situations à risque,
- Certains médicaments.

Lors de la thrombose veineuse profonde des membres inférieurs, le caillot empêche le retour du sang vers votre cœur, ce qui explique la douleur, la chaleur et l'enflure du membre.

Le danger de la thrombose veineuse profonde est que le caillot se brise ou se détache de la veine et se dirige vers votre cœur qui le chassera dans vos poumons, provoquant ainsi une embolie pulmonaire.

Les signes d'une embolie pulmonaire sont des douleurs intenses à la poitrine accompagnées d'essoufflements.

Un traitement au Coumadin peut être prescrit pour diminuer les risques de complications.

## **L'infarctus du myocarde**

L'infarctus appelé « crise cardiaque » dans le langage populaire se produit lorsqu'un caillot se forme dans une des artères qui nourrissent le cœur. Ce caillot empêche le sang de passer et d'apporter à votre cœur l'oxygène dont il a besoin pour fonctionner.

Les caillots se forment généralement sur les artères malades qui sont rétrécies par des dépôts de cholestérol.

Le principal symptôme de l'infarctus est une douleur très intense à la poitrine qui peut s'étendre au cou ou à la mâchoire, dans le dos ou dans le bras gauche.

Chez certains individus ayant subi un infarctus, il existe un risque de développer de nouveaux caillots c'est pour cette raison que le médecin peut vous prescrire du Coumadin pour quelques mois.

## **Valves cardiaques mécaniques**

Pour corriger une maladie valvulaire cardiaque, on procède parfois à une chirurgie de remplacement de la ou des valves malades en utilisant des valves artificielles. Ces valves sont faites à partir de matériaux étrangers à votre corps, ce qui peut provoquer la formation de caillots à leurs surfaces. Ces caillots peuvent nuire au fonctionnement de votre valve et provoquer des essoufflements ou encore être chassés dans une artère cérébrale et provoquer un accident vasculaire cérébral (AVC). C'est pourquoi de façon préventive on vous prescrira à vie un traitement anticoagulant au Coumadin.

## **Bibliographie**

Bristo-Myers Squibb. Coumadin Santé. Bulletin de santé.

Coumadin. Monographie du médicament.

Dupont Pharma. Coumadin Santé. Pour vivre en toute sécurité. Paris, Dupont Pharma [Livret d'information destiné au patient].

Hôpital Charles Lemoyne. Guide pour la personne sous anticoagulants (oraux). Greenfield Park, l'Hôpital. [s.d.]

Jean, Annie. Traitement de la thrombo-embolie veineuse à domicile. Montréal : HMR; Programme clientèle de médecine; Service de médecine interne, 2007.

Marieb, Elaine N. Anatomie et physiologie humaines. Saint-Laurent : Editions du Renouveau pédagogique, c1993.

Savoie, Michel, Beaulieu Anick. Anticoagulant (oraux). Montréal, Hôpital Maisonneuve-Rosemont; Pharmacie, 2002.

Site internet <http://www.ratiopharm.ca>

## **Réalisation**

Arline Champagne, inf. clinicienne en hémodynamie.

## **Collaborateurs**

Andrée Dupuis, diététicienne

Cathy Luu, pharmacienne

Dr Jeanine Kassis, hématologue

Dr Jean-François Tremblay, cardiologue

Danielle Perreault, monitrice clinique Soins intensifs

Sylvie Pouliot, inf. suivi intégré de la clientèle de cardiologie



**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

**Adresse postale**

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal QC H1T 2M4  
Téléphone : (514) 252-3400  
[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

---

Tous droits réservés  
©HMR; 2008

**CP-MED-068**