

**aco<sup>+</sup>** Info

Accompagner, Comprendre, Optimiser  
la prise en charge des patients sous antikoagulant



# COMPRENDRE SA PHLÉBITE OU EMBOLIE PULMONAIRE POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN



 Bristol Myers Squibb™

 Pfizer



## MES INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : .....

.....

Téléphone en cas d'urgence : .....



## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| • Introduction .....  | 5  |
| • Mes informations personnelles .....                                   | 6  |
| • Mes professionnels de santé .....                                     | 6  |
| • La phlébite et l'embolie pulmonaire .....                             | 8  |
| • La phlébite et l'embolie pulmonaire ne concernent-elles que moi ? ... | 9  |
| • Qu'est-ce que la Phlébite ? .....                                     | 10 |
| • Quels sont les symptômes ? .....                                      | 11 |
| • Pourquoi ai-je une phlébite ? .....                                   | 12 |
| • Comment diagnostiquer une Phlébite ? .....                            | 14 |
| • Le risque d'embolie pulmonaire .....                                  | 15 |
| • Reconnaître les symptômes d'une embolie pulmonaire ? .....            | 16 |
| • Quelles sont les conséquences d'une embolie pulmonaire ? .....        | 17 |
| • La prise en charge de la phlébite .....                               | 17 |
| • Bien gérer son traitement anticoagulant .....                         | 18 |



## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| • <b>Bien vivre avec son traitement anticoagulant</b> ..... | 21 |
| - J'ai peur d'avoir des effets indésirables .....           | 21 |
| - Parfois j'oublie de prendre mon traitement .....          | 22 |
| - Adaptez votre alimentation .....                          | 23 |
| - Suis-je en surpoids ? .....                               | 24 |
| - Faites de l'activité physique .....                       | 25 |
| - Être actif .....  | 26 |
| - Adoptez quelques règles de vie au quotidien .....         | 28 |
| - Arrêtez le tabac .....                                    | 29 |
| - Les voyages .....   | 30 |
| • <b>Quiz : Avez-vous bien compris ?</b> .....              | 31 |
| • <b>Mots croisés : êtes vous désormais expert ?</b> .....  | 33 |
| • <b>Réponses au Quiz</b> .....                             | 34 |
| • <b>Réponses aux mots croisés</b> .....                    | 35 |
| • <b>Bibliographie</b> .....                                | 36 |
| • <b>Mes rendez-vous médicaux</b> .....                     | 37 |
| • <b>Suivi de mes effets indésirables</b> .....             | 38 |
| • <b>Notes</b> .....  | 39 |



## Introduction

- Le traitement de votre maladie nécessite la prise d'un anticoagulant. Il vous a été prescrit pour une durée ponctuelle ou plus prolongée dans le temps. Certaines notions concernant votre traitement sont importantes à connaître et à respecter.
- Les anticoagulants sont des médicaments largement utilisés depuis de nombreuses années. Ils sont indispensables dans le traitement de plusieurs maladies. Les anticoagulants ont en effet pour objectif de fluidifier le sang : utilisés de manière préventive ils vont empêcher la formation de caillots, appelés également thrombus. Ils peuvent également être prescrits en traitement curatif afin d'empêcher l'extension d'un caillot déjà formé, voire de favoriser sa réduction de taille.
- Il existe différents anticoagulants. Votre médecin a déterminé celui qui vous était le plus adapté. Dans tous les cas, un suivi médical régulier et attentif est nécessaire pour assurer l'efficacité de votre traitement. Il est donc primordial de bien suivre la prescription de votre médecin. Respectez la dose qui vous a été prescrite, et le rythme de prise. N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement de vous-même : cela vous exposerait à des risques de complications.
- Les saignements sont le principal risque de tout traitement anticoagulant. Ils peuvent être visibles ou non et doivent vous alerter : si l'un de ces signes se manifeste, contactez votre médecin afin de l'informer et de décider avec lui de la marche à suivre. En prévention, au quotidien, tâchez de limiter les situations pouvant entraîner une coupure ou un traumatisme.
- Enfin, n'oubliez pas d'informer tout professionnel de santé que vous êtes sous traitement anticoagulant ; et ne prenez jamais un autre médicament sans interroger votre médecin ou votre pharmacien afin d'éviter des associations médicamenteuses non recommandées.



## MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



### MON MÉDECIN TRAITANT

Nom : .....

Téléphone : .....



### MON MÉDECIN VASCULAIRE

Nom : .....

Téléphone : .....



### MON CARDIOLOGUE

Nom : .....

Téléphone : .....



### MON INFIRMIÈRE LIBÉRALE

Nom : .....

Téléphone : .....



## MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



### MES MÉDECINS SPÉCIALISTES RÉFÉRENTS

Nom : .....

Téléphone : .....

Nom : .....

Téléphone : .....

Nom : .....

Téléphone : .....

*Vous pouvez repertorier vos rendez-vous dans le tableau page 35*

**Collez-moi sur la carte vitale**

## La phlébite et l'embolie pulmonaire

### LA PHLÉBITE ET L'EMBOLIE PULMONAIRE



Sont des **troubles cardiovasculaires**



Correspondent à la formation d'un caillot de sang dans une veine<sup>1</sup>



Peuvent récidiver<sup>1,2</sup>



## La phlébite et l'embolie pulmonaire ne concernent-elles que moi ?

### LA PHLÉBITE ET L'EMBOLIE PULMONAIRE



Concernent 50 000 à 100 000 cas par an<sup>1,3</sup>



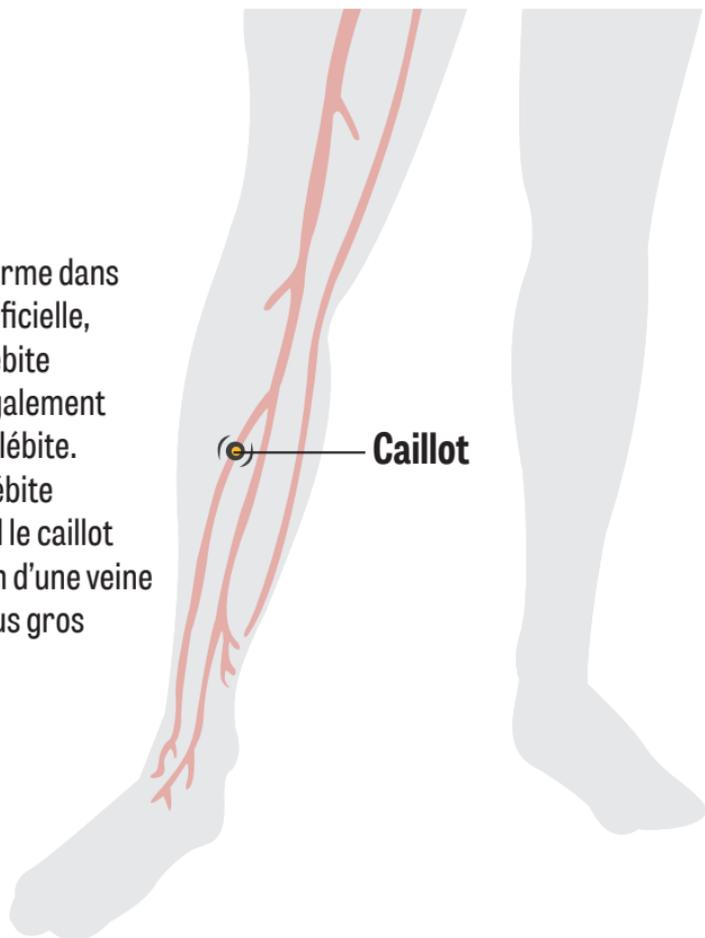
Leur fréquence augmente avec l'âge<sup>1,2</sup>



## Qu'est-ce que la Phlébite ? <sup>3</sup>

La phlébite correspond à la formation d'un caillot de sang au niveau d'une veine. Elle survient souvent au niveau du mollet et conduit au blocage total ou partiel de la circulation sanguine.

Si le caillot se forme dans une veine superficielle, on parle de phlébite superficielle, également appelée paraphlébite. On parle de phlébite profonde quand le caillot se forme au sein d'une veine profonde, de plus gros calibre.





## Quels sont les symptômes ? <sup>6</sup>

En cas de phlébite, **3 symptômes** doivent vous alerter et vous conduire à consulter au plus vite votre médecin :



### LA DOULEUR

Au niveau de la jambe ou du mollet.  
Elle s'accompagne souvent d'une sensation de lourdeur



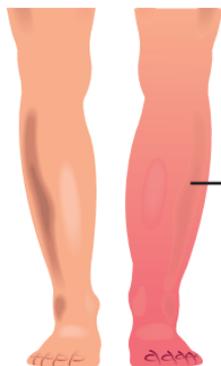
### L'OEDÈME

Le mollet est dur et gonflé



### LA CHALEUR

La zone concernée est plus chaude au toucher, et peut devenir rouge



Le gonflement, la chaleur et la rougeur dans le mollet indiquent une possible thrombose veineuse profonde

## Le saviez-vous ? <sup>1,3</sup>

Il est possible de faire une phlébite sans avoir de symptômes très spécifiques.



## Pourquoi ai-je une phlébite ? <sup>3</sup>

Certaines **situations** ou **facteurs prédisposants** peuvent favoriser la survenue d'une phlébite :

- La stagnation du sang peut favoriser la formation de caillots. C'est le cas par exemple lors :



D'une immobilisation prolongée  
(alitement à la suite d'une  
opération, port d'un plâtre,...)



D'un long voyage en avion,  
en voiture ou en train



De situation de sédentarité  
(personnes âgées,  
perte de mobilité, ... )



De pathologies gênant  
le retour du sang veineux  
vers le cœur



## Pourquoi ai-je une phlébite ? <sup>3</sup>

- La coagulation du sang peut être perturbée et prédispose à la formation de caillots. C'est le cas par exemple lors de :



La prise de certains traitements  
(contraception hormonale,  
corticoïdes, ...)



Certaines pathologies :  
maladies inflammatoires  
qui abîment la paroi des veines,  
cancers, maladies génétiques



La grossesse



L'obésité



Le tabagisme

## Comment diagnostiquer une phlébite ? <sup>1,5</sup>



### La consultation avec votre médecin :

Votre médecin vous examine et va rechercher l'existence d'antécédents familiaux et personnels de phlébite.



### Les examens :

Une prise de sang (dosage du constituant principal du caillot sanguin) pour valider ou éliminer le diagnostic de phlébite.



### Un écho-doppler :

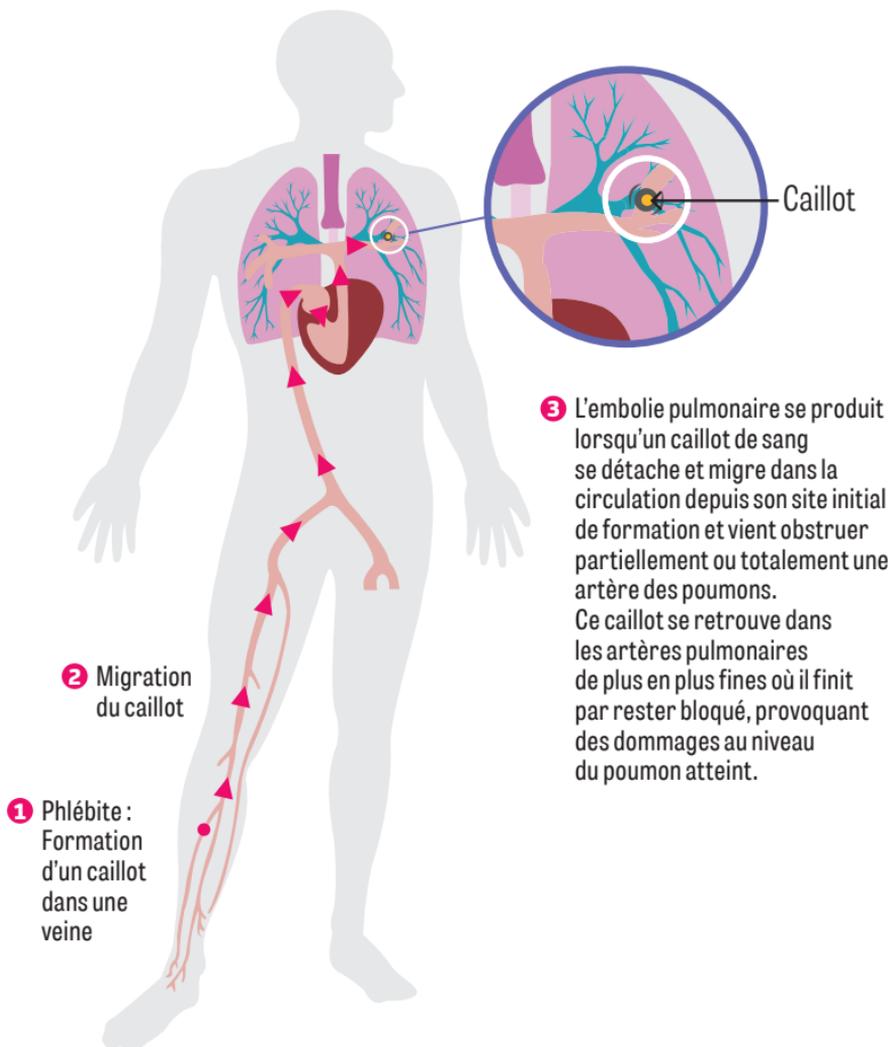
Cet examen est une sorte de "radio des veines" qui permet d'observer la circulation du sang, le caillot et de confirmer le diagnostic en cas de résultat positif du dosage sanguin.

## Le saviez-vous ? <sup>1</sup>

- **Le risque de récurrence d'une phlébite est de 10 % à 30 % dans l'année qui suit, selon l'âge du patient. En cas de phlébite profonde, tant que le caillot persiste, la phlébite peut se compliquer. Une complication sérieuse est l'embolie pulmonaire (EP).**

## Le risque d'embolie pulmonaire<sup>4</sup>

L'embolie pulmonaire correspond à l'obstruction partielle ou totale d'une artère des poumons par un caillot de sang.





## Reconnaître les symptômes d'une embolie pulmonaire<sup>4</sup>

Si une embolie pulmonaire survient, il est important de réagir rapidement pour qu'elle soit prise en charge le plus tôt possible. Savoir reconnaître les symptômes est donc primordial.



SI VOUS OU L'UN DE VOS PROCHES PRÉSENTE SOUDAINEMENT LES SYMPTÔMES SUIVANTS, **APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 15 OU LE 112** (N° D'URGENCE EUROPÉEN)

Il ne faut pas marcher car cela risque de favoriser la migration du caillot et donc d'aggraver la situation. Ne vous rendez pas seul à l'hôpital ou chez le médecin, la position allongée pour le transport est impérative.



### **Douleur thoracique (dans la poitrine)**

D'un côté, qui augmente quand on inspire



### **Difficultés à respirer**

Respiration rapide et courte, sensation d'essoufflement



### **Toux et crachats contenant du sang**

Ces signes peuvent être associés dans certains cas à un malaise, une accélération du rythme cardiaque, des extrémités bleues (doigts, lèvres), des signes d'état de choc.



## Quelles sont les conséquences d'une embolie pulmonaire ?<sup>4</sup>

Le caillot obstruant l'artère pulmonaire va provoquer des dommages au niveau du poumon atteint, l'empêchant ainsi de fournir l'oxygène à l'organisme.

## La prise en charge de la phlébite<sup>1,6,7</sup>

Le traitement d'une phlébite profonde est urgent. Il a pour objectif :

- D'éviter l'augmentation de la taille du caillot
- D'éviter que le caillot ne se détache et passe dans la circulation générale
- Et à plus long terme, de prévenir les récurrences



### **La contention élastique ou compression médicale :**

Ce sont des chaussettes, bas ou collants spécifiques, à porter de manière continue ou dans certaines situations seulement (voyages en avion par exemple). Cela permet de diminuer les symptômes et de limiter les risques de complications.



### **Les anticoagulants, pour fluidifier le sang et prévenir la formation de caillots :**

Ils peuvent se présenter sous forme d'injections sous-cutanées ou de comprimés à prendre par voie orale. La durée du traitement sera déterminée par votre médecin, selon votre situation. Ce traitement est important mais nécessite une vigilance particulière.

## Bien gérer son traitement anticoagulant<sup>8</sup>

- Au quotidien, pour prévenir les incidents hémorragiques :



**Eviter** les sports dangereux  
(risque de chute ou de traumatisme)



**Soyez prudent** si vous manipulez des objets tranchants  
(couteau de cuisine, outil de jardinage)



**Eviter** la prise de certains médicaments courants comme  
l'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS),  
sauf s'ils vous ont été prescrits par votre médecin





## Bien gérer son traitement anticoagulant<sup>8</sup>

- Consultez **votre médecin** ou **votre pharmacien** avant toute prise d'un autre médicament : en effet, certains médicaments sont contre-indiqués avec votre anticoagulant, d'autres peuvent interagir avec, c'est-à-dire modifier son action.
- **Signalez** à tout professionnel de santé que vous prenez un traitement anticoagulant.
- Soyez **observant** :



Respectez les doses prescrites par votre médecin, au rythme prescrit



N'arrêtez pas ou ne modifiez pas votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin



En cas d'oubli de prise, reportez-vous à la notice de votre médicament ou contactez votre médecin

## Bien gérer son traitement anticoagulant <sup>8</sup>

Vous prenez un anticoagulant dans le cadre de votre thrombose veineuse profonde ? Voici quelques informations à connaître concernant votre traitement.

En diminuant la coagulation du sang, l'anticoagulant peut être associé à des saignements. En cas de crainte de toutes hémorragies/saignements, prenez rendez-vous avec votre médecin :

- Sachez reconnaître les signes évocateurs d'un surdosage (responsable d'un saignement ou d'une hémorragie) ; ils peuvent être visibles ou non et doivent vous conduire à consulter votre médecin.



### Signes de saignements visibles

Saignement des gencives, saignement du nez ou œil rouge (hémorragie conjonctivale), apparition de bleus (ecchymoses, hématomes), présence de sang dans les urines, règles anormalement abondantes, présence de sang rouge dans les selles ou selles noires, vomissements ou crachats sanglants, saignements qui ne s'arrêtent pas.



### Signes de saignements internes non-visibles

Fatigue inhabituelle, essoufflement anormal, pâleur inattendue, mal de tête ne cédant pas au traitement, malaise.

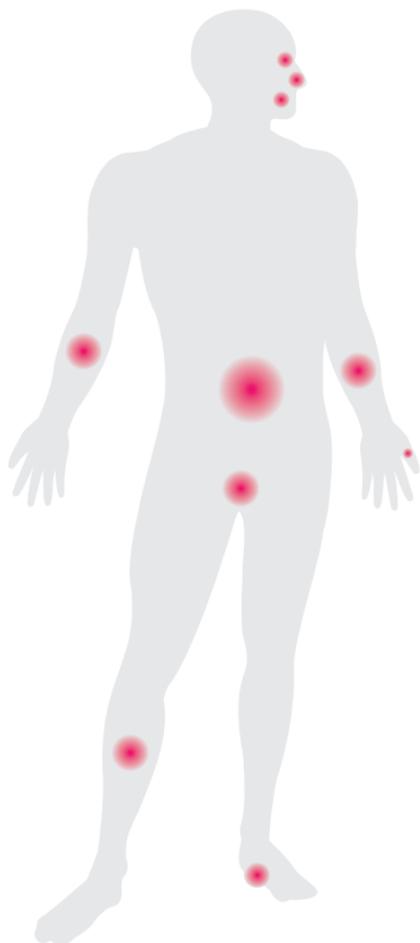


## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### J'AI PEUR D'AVOIR DES EFFETS INDÉSIRABLES <sup>9</sup>

Les effets indésirables avec les anticoagulants sont fréquents : informez-vous auprès d'un professionnel de santé.

*Vous pouvez répertorier vos effets indésirables dans le tableau page 40*



- Saignement des gencives,
- Saignement du nez,
- Œil rouge,
- Apparition de bleus,
- Sang dans les urines,
- Règles anormalement abondantes,
- Sang dans les selles ou selles noires,
- Vomissements ou crachats sanglants,
- Saignements qui ne s'arrêtent pas,
- ...



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

Bien comprendre les enjeux de votre traitement est **primordial** !

Soyez acteur de votre prise en charge et ne perdez pas de vue l'objectif de votre traitement. Pour cela, n'hésitez pas à poser des questions à votre médecin ou à votre pharmacien sur :

- Votre pathologie
- Les enjeux et les bénéfices de votre traitement
- Les caractéristiques de vos médicaments

Respectez bien le rythme des consultations, prises de sang éventuelles et examens.

## PARFOIS J'OUBLIE DE PRENDRE MON TRAITEMENT...<sup>9</sup>

**Bien suivre son traitement** est un facteur clé pour la réussite de votre prise en charge.

**Adopter quelques astuces** peut vous aider à limiter les oublis :

- Adaptez si possible l'horaire de prise à votre emploi du temps
- Associez la prise de votre médicament à une "routine" quotidienne
- Mettez une alarme sur votre téléphone, pour vous rappeler l'heure de la prise de votre médicament.



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION !<sup>11</sup>

Une alimentation trop riche et trop sucrée peut favoriser la survenue de facteurs néfastes pour le cœur (tels que le diabète, l'excès de cholestérol...). Si vous êtes en surpoids, il est recommandé de réduire votre surcharge pondérale car cela aggrave le risque de pathologies cardiovasculaires et a un impact négatif sur le retour veineux.

Pour adopter un **régime sain et équilibré**, privilégiez les aliments les moins gras, les moins salés, et la variété : au moins 5 fruits et légumes par jour, des féculents notamment les aliments au blé complet, les produits laitiers, variez les sources de protéines et buvez de l'eau à volonté.

Limitez les graisses, les aliments gras et sucrés à la fois, les boissons sucrées, le sel, les plats industriels et les boissons alcoolisées.

Limitez les aliments qui favorisent la congestion des veines : alcool, épices, café, thé.



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### SUIS-JE EN SURPOIDS ? <sup>12-14</sup>

X2

Les surpoids et l'obésité peuvent **MULTIPLIER PAR 2 À 3**

à X3

les risques de phlébite et d'embolie profonde <sup>15,16</sup>

L'IMC (indice de masse corporelle) est une valeur permettant d'évaluer la corpulence d'une personne. Elle tient compte de la taille et du poids.

### CALCULEZ VOTRE IMC :

Pour calculer votre IMC :

$IMC = \text{Poids (en kilogrammes)} \div \text{Taille}^2 \text{ (en mètre)}$

*Par exemple : je pèse 80 kg et mesure 1,70 m, mon IMC est 27,6 ( $80 \div 1,7^2$ )*

Poids (en kg)

÷

Taille<sup>2</sup> (en mètre)

=

Résultat  
de votre IMC

IMC < 18,5

Maigreur

25 ≤ IMC < 30

Surpoids

18,5 ≤ IMC < 25

Corpulence  
normale

IMC ≥ 30

Obésité



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !<sup>11</sup>

La marche est importante pour favoriser une bonne circulation sanguine :

- Marchez un peu tous les jours (30 minutes au moins 3 fois par semaine) : faites les petites courses et les petits trajets à pied plutôt qu'en voiture ou en transport, préférez les escaliers à l'ascenseur, faites des balades durant vos loisirs,...

**Pratiquez un sport qui favorise le retour veineux** en faisant travailler le mollet :

- Natation, gymnastique, danse, vélo,...

Faites régulièrement des petits exercices (pédalage,...) et des automassages des jambes (en remontant des chevilles vers les genoux)

### Le saviez-vous ?<sup>10</sup>

**Certains sports sont déconseillés en cas de problèmes veineux et/ou si vous êtes sous anticoagulants (sports violents pouvant engendrer des blessures, sports pouvant bloquer la circulation du sang ou provoquant des 'à-coups' néfastes pour les veines) : Parlez-en avec votre médecin.**



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### ÊTRE ACTIF !<sup>10</sup>

#### i À savoir



*Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour votre santé en général*



*En cas de phlébite, la marche est importante : 30 minutes au moins 3 fois par semaine*



*Certains sports sont particulièrement bénéfiques pour favoriser le retour veineux (natation, vélo,...)*

#### ÉVALUEZ-VOUS

Marchez-vous tous les jours ?  OUI  NON

Combien de temps marchez-vous par jour (balades, trajets quotidiens, courses,...) ?

.....

Quelles activités vous motivent particulièrement (danse, vélo, gym,...) ?

.....

.....



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### ÊTRE ACTIF !<sup>10</sup>

#### VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

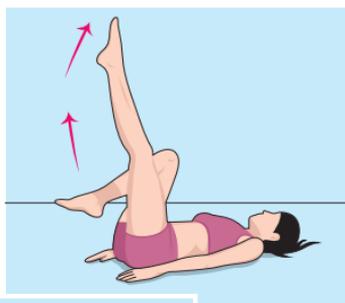
Ex : Je marche au moins 30 minutes par jour, je vais à la piscine 2 fois par semaine...

.....

.....

.....

Quelques exercices simples, ainsi que l'automassage, peuvent être bénéfiques pour une meilleure circulation sanguine :



©CNAMTS 2011

**1**  
Position de vidange des veines : allongé sur le dos, mettez vos jambes à la verticale, pieds en l'air.

**2**  
En allant des orteils jusqu'au talon, un pied masse l'autre pied pendant 3 mn. Faire de même en changeant de pied.

**3**  
En allant, de la cheville jusqu'au genou, le pied masse la jambe pendant 3 mn. Faire de même en changeant de pied.

**4**  
Les mains massent les cuisses de haut en bas.

**5**  
Effectuer 5 à 6 flexions des pieds pour terminer l'automassage.

©CNAMTS2011



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### ADOPTER QUELQUES RÈGLES DE VIE AU QUOTIDIEN <sup>10</sup>

En cas de phlébite, il est important d'adopter quelques règles au quotidien pour limiter le risque de récurrence. Il faut notamment favoriser une bonne circulation du sang au niveau des jambes, c'est ce que l'on appelle "le retour veineux", pour empêcher la formation de caillots.

Vous pouvez par exemple :

- Porter des chaussures confortables à petit talon (3 cm),
- Éviter les vêtements qui compriment (vêtements trop serrés, bottes, mi-bas...),
- Éviter d'exposer vos jambes à la chaleur (bains trop chauds, sauna, épilation à la cire chaude...),
- Privilégier les douches d'eau froide,
- Éviter certaines postures afin de laisser vos jambes étendues.



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### ARRÊTEZ LE TABAC ! <sup>15-17</sup>

30%

Le tabagisme AUGMENTE DE 30 À 50 %

à

50%

le risque de phlébite<sup>17</sup>

### LE TABAC EST L'ENNEMI DE VOTRE CŒUR ET DE VOS ARTÈRES !

Il augmente le risque de phlébite et d'embolie pulmonaire, en favorisant notamment la formation de caillot dans les vaisseaux sanguins.

### COMMENT ARRÊTER ?

- Vous pouvez bien entendu entreprendre cette démarche seul
- Vous pouvez avoir recours si besoin à des substituts nicotiques: demandez conseil à votre pharmacien
- Être aidé et soutenu peut être primordial pour y arriver
  - Vous pouvez vous faire accompagner par votre médecin traitant ou par un autre professionnel de santé spécialisé comme un tabacologue.
  - Tabac Info service propose un accompagnement téléphonique et un suivi personnalisé dans votre démarche d'arrêt.

Pour plus d'information, connectez-vous sur  
[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



## Bien vivre avec son traitement anticoagulant

### LES VOYAGES <sup>18</sup>

Quel que soit le type de voyage : en train, en voiture ou en avion il est recommandé de **faire des mouvements réguliers** des jambes ou de marcher.

Les voyages en avion, notamment les longs vols (plus de 6 heures) peuvent favoriser l'apparition d'une phlébite profonde à cause notamment de la position assise prolongée que l'on adopte.

Si vous prenez l'avion, vous devez donc prendre des précautions particulières :

- Portez des vêtements amples pour voyager, évitez les vêtements serrés
- Portez des chaussettes, bas ou collants de contention
- Ne croisez pas les jambes, et faites régulièrement des mouvements de jambes (flexion-extension...)
- Ne restez pas assis tout le voyage : levez-vous et marchez régulièrement dans le couloir de l'avion
- Évitez de prendre des somnifères, pour ne pas tomber dans un sommeil lourd et rester immobile pendant plusieurs heures
- Buvez régulièrement et abondamment car la pressurisation de la cabine entraîne une déshydratation



## Quiz : Avez-vous bien compris ?

1

La phlébite apparaît le plus souvent

*(Une seule réponse possible)*

A Au niveau du mollet

B Au niveau du bras

C Au niveau de la cuisse

D Au niveau de la poitrine

2

Quels sont les 3 symptômes typiquement associés à la phlébite

A La douleur

B L'œdème

C Les démangeaisons

D La chaleur

### VRAI OU FAUX

3

L'embolie pulmonaire est toujours une urgence

A Vrai

B Faux

4

Si je présente les signes d'une embolie pulmonaire, je peux me rendre à pied à l'hôpital ou chez mon médecin

A Vrai

B Faux

### QUELLE EST L'AFFIRMATION EXACTE ?

5

En cas de phlébite profonde le traitement anticoagulant a pour objectif

A De détruire le caillot

B D'éviter l'augmentation de la taille du caillot

C De réduire l'œdème

D De réduire l'inflammation



## Quiz : Avez-vous bien compris ?

6

Parmi les signes suivants, lesquels sont évocateurs  
d'un surdosage d'anticoagulant  
*(plusieurs réponses sont possibles)*

**A** La présence de sang dans les urines

**B** Une fatigue inhabituelle

**C** L'apparition de bleus sur le corps

**D** Un essoufflement

### VRAI OU FAUX

7

La marche est importante pour favoriser une bonne circulation du sang  
au niveau des jambes

**A** Vrai

**B** Faux

8

Le surpoids est un facteur favorisant la phlébite

**A** Vrai

**B** Faux

9

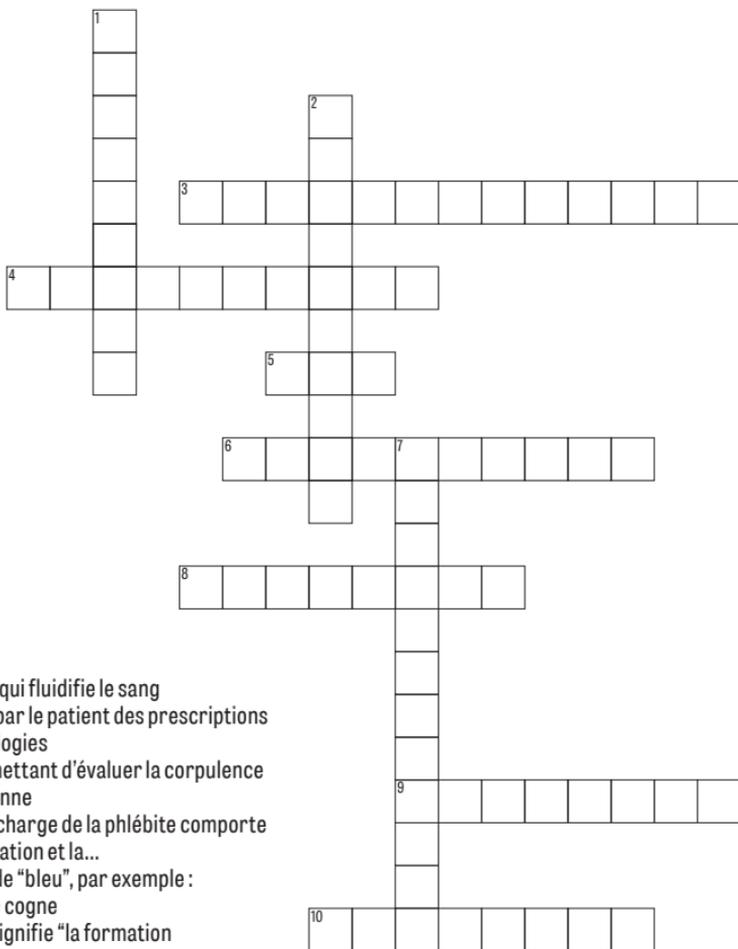
Si j'ai une phlébite profonde, je ne peux plus prendre l'avion

**A** Vrai

**B** Faux



## Mots croisés : êtes-vous désormais expert ?



### Horizontal

3. Traitement qui fluidifie le sang
4. Le respect par le patient des prescriptions et des posologies
5. Indice permettant d'évaluer la corpulence d'une personne
6. La prise en charge de la phlébite comporte l'anticoagulation et la...
8. Synonyme de "bleu", par exemple : quand on se cogne
9. Le mot qui signifie "la formation d'un caillot de sang au niveau d'une veine"
10. Quand l'indice de masse corporelle est compris entre 25 et 30

### Vertical

1. Mauvaise habitude qui favorise et augmente le risque de phlébite et d'embolie pulmonaire
2. Le risque principal lié aux anticoagulants
7. La "radio des veines" qui permet d'observer la circulation du sang



## Réponses au Quiz

- 1. Réponse A :** Le caillot, responsable de la phlébite, peut se former dans presque toutes les veines de l'organisme mais survient le plus souvent au niveau du mollet<sup>1,3</sup>.
- 2. Réponses A, B et D :** Ces 3 symptômes : douleur, œdème et chaleur, sont évocateurs d'une phlébite, et doivent vous alerter et vous conduire à consulter votre médecin<sup>5</sup>.
- 3. Vrai :** Si une embolie pulmonaire survient, il est important de réagir rapidement pour qu'elle soit prise en charge le plus tôt possible. En effet l'oxygénation de l'organisme est altérée, le caillot bloquant la circulation sanguine au niveau du poumon<sup>5</sup>.
- 4. Faux :** Il ne faut pas marcher car cela risque de favoriser la migration du caillot et donc d'aggraver la situation : la position allongée pour le transport est impérative. Appelez immédiatement le 15 ou le 112 (n° d'urgence européen)<sup>4</sup>.
- 5. Réponse B :** En cas de phlébite profonde, différents traitements anticoagulants peuvent être utilisés : ils ne détruisent pas le caillot mais visent à éviter qu'il grossisse en empêchant les mécanismes de coagulation<sup>6</sup>.
- 6. Réponses A, B, C et D :** Tous ces symptômes sont des signes évocateurs d'un saignement donc d'un surdosage. Contactez votre médecin si vous présentez l'un de ces signes<sup>8</sup>.
- 7. Vrai :** La marche est importante pour favoriser une bonne circulation sanguine. Marchez au moins 30 minutes 3 fois par semaine. Pratiquez également un sport qui favorise le retour veineux en faisant travailler le mollet (danse, vélo, natation...).



## Réponses au Quiz

- 8. Vrai :** Le surpoids et l'obésité peuvent multiplier par 2 à 3 les risques de phlébite et d'embolie pulmonaire<sup>12</sup>.
- 9. Faux :** Vous pouvez voyager en avion. Cependant les voyages en avion (notamment les longs vols de plus de 6 heures) peuvent favoriser l'apparition d'une phlébite profonde : il faut donc suivre quelques recommandations particulières. Reportez-vous à la rubrique "Mes voyages"<sup>18</sup>.

## Réponses aux mots croisés

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. Tabagisme     | 6. Contention   |
| 2. Saignement    | 7. Echo-doppler |
| 3. Anticoagulant | 8. Hématome     |
| 4. Observance    | 9. Phlébite     |
| 5. IMC           | 10. Surpoids    |

## Bibliographie

1. Inserm. (page consultée le 07/02/2020). Thrombose veineuse (Phlébite), [en ligne]. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/thrombose-veineuse-phlebite>
2. Bura-Rivière A. Maladie thromboembolique veineuse. Le concours médical. 136. n°6. Juin 2014.
3. Ameli.fr. (page consultée le 10/02/2020). Phlébite : définition et facteurs favorisants, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/definition-facteurs-favorisants>
4. Ameli.fr. (page consultée le 07/02/2020). Embolie pulmonaire, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/embolie-pulmonaire>
5. Ameli.fr. (page consultée le 10/02/2020). Phlébite : symptômes et diagnostic, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/symptomes-diagnostic-evolution>
6. Ameli.fr. (page consultée le 10/02/2020). Le traitement de la phlébite, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/traitement>
7. Afssaps. Recommandations de bonne pratique. Prévention et traitement de la maladie thromboembolique veineuse en médecine. Décembre 2009.
8. ANSM. Carnet de suivi et d'information. Vous et votre nouveau traitement anticoagulant.
9. IMS Health et CRIP. Améliorer l'observance : Traiter mieux et moins cher.
10. Ameli.fr. (page consultée le 10/02/2020). Préserver le capital veineux de ses jambes, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/varices-jambes/preserver-capital-veineux-jambes>
11. Ameli.fr. (page consultée le 10/02/2020). Réduire le risque cardiovasculaire, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire/reduire-risque-cardiovasculaire>
12. Stein PD, Beemath A, Olson RE. Obesity as a risk factor in venous thromboembolism. Am J Med. 2005;118(9):978-80.
13. Blokhin IO et Lentz SR. Mechanisms of thrombosis in obesity. Curr Opin Hematol. 2013;20(5):437-44.
14. Rapport Inserm. Obésité-Prise en charge chez l'adulte en France. 2006.
15. INPES. J'arrête de fumer : Le guide pratique pour y parvenir.
16. Tabac-infor-service.fr. (page consultée le 10/02/2020). Préparation et motivation, [en ligne]. <https://www.tabac-info-service.fr/Le-tabac-et-moi/Comment-arreter/Preparation-et-motivation/>
17. Severinsen MT, Kristensen SR, Johnsen SP, et al. Smoking and venous thromboembolism: a Danish follow-up study. J Thromb Haemost 2009;7:1297-303.
18. Ameli.fr. (page consultée le 10/02/2020). Prévenir la phlébite, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/prevention>



## MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Au cours de votre suivi, vous serez amené(e) à consulter régulièrement plusieurs membres de votre équipe soignante.

Dans cette partie, vous pouvez noter vos rendez-vous médicaux :

| Date et heure                    | Professionnel de santé ou examen | Remarques |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------|
| ...../...../.....<br>.....h..... |                                  |           |



## MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Au cours de votre suivi, vous serez amené(e) à consulter régulièrement plusieurs membres de votre équipe soignante.

Dans cette partie, vous pouvez noter vos rendez-vous médicaux :

| Date<br>et heure                 | Professionnel de santé<br>ou examen | Remarques |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------|
| ...../...../.....<br>.....h..... |                                     |           |



## MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Au cours de votre suivi, vous serez amené(e) à consulter régulièrement plusieurs membres de votre équipe soignante.

Dans cette partie, vous pouvez noter vos rendez-vous médicaux :

| Date et heure                    | Professionnel de santé ou examen | Remarques |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------|
| ...../...../.....<br>.....h..... |                                  |           |



## SUIVI DE MES EFFETS INDÉSIRABLES

| Type d'effet indésirable | Date de survenue  | Intensité perçue<br>(Placez une croix sur la réglette pour indiquer l'importance du symptôme)  |
|--------------------------|-------------------|--|
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>  |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br> |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br> |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br> |



## SUIVI DE MES EFFETS INDÉSIRABLES

| Type d'effet indésirable | Date de survenue  | Intensité perçue<br>(Placez une croix sur la réglette pour indiquer l'importance du symptôme)  |
|--------------------------|-------------------|--|
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>   |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br>  |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br> |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br> |
|                          | ...../...../..... | Absence de symptômes <span style="float: right;">Symptômes très intenses</span><br> |





# aco+ Info

Accompagner, Comprendre, Optimiser  
la prise en charge des patients sous anticoagulant



Vous êtes suivi pour une **fibrillation atriale** ?



Vous êtes suivi pour une **phlébite** ?



## VOUS INFORMER

sur votre pathologie  
et votre traitement



## VOUS APPORTER

des conseils pratiques  
et des témoignages  
d'autres patients



## VOUS ACCOMPAGNER

dans votre suivi  
quotidien avec  
votre médecin

 Bristol Myers Squibb™ | 