

La warfarine



Votre médecin vous a prescrit un médicament appelé warfarine. Vous le connaissez peut-être sous le nom commercial de Coumadin. Vous devrez le prendre chaque jour. Voici comment le prendre de façon sécuritaire.

Qu'est-ce que la warfarine ?

C'est un médicament qui agit sur la coagulation du sang. Cette réaction naturelle du corps permet par exemple au sang d'arrêter de couler lorsque vous vous coupez.   cause de divers problèmes, il peut arriver que des caillots se forment dans les vaisseaux sanguins eux-mêmes. Ce qui peut être dangereux. La warfarine empêche cela en rendant le sang plus fluide. On dit donc qu'elle a un effet **anticoagulant**.

Quelle est la durée du traitement ?

Si vous prenez ce médicament pour des problèmes liés à votre cœur, vous le prendrez à vie. Pour des problèmes liés à la circulation du sang, vous le prendrez pendant quelques mois.

Y a-t-il des risques à prendre de la warfarine ?

La warfarine augmente le risque de saignement. Par exemple, si vous vous blessez, vous saignerez beaucoup plus. Vous pouvez poursuivre vos activités quotidiennes, mais :

- ne faites pas d'activités dangereuses
- ne faites pas de sports de contact
- faites attention à ne pas vous cogner

- si vous utilisez des instruments coupants (y compris un rasoir à lame), faites très attention
- utilisez un rasoir électrique, une brosse à dents à poils souples et de la soie dentaire cir e

En cas de chute ou de coups, dites-le vite à votre médecin ou à votre infirmière.

Quelles sont les règles à suivre lorsque je prends de la warfarine ?

- > Prenez le médicament **chaque jour**.
- > Prenez-le **toujours à la même heure**, avec ou sans nourriture.

Attention : Si vous prenez votre médicament avec un repas, mangez toujours à la même heure. Si vous changez souvent l'heure du repas, la quantité de médicament dans votre sang pourrait être trop haute ou trop basse.





- > **Allez à tous vos rendez-vous pour vos prises de sang.** Ils servent à connaître la dose de warfarine dont vous avez besoin, grâce au test **INR** (en français : RIN, pour rapport international normalisé). Il montre à quelle vitesse votre sang forme des caillots (coagule).
- > **Utilisez le carnet** que vous avez reçu pour écrire certains détails importants :
 - le moment (date et heure) auquel vous avez pris votre médicament
 - les résultats INR de votre sang
 - la nouvelle dose de warfarine prescrite par votre médecin, s'il y a lieu
 - la date de votre prochaine prise de sang

Comment le médecin détermine la dose de warfarine?

- > Il se sert des résultats au test INR. Normalement, le INR est d'environ 1. Lorsqu'on prend de la warfarine, on vise généralement un INR **entre 2 et 3**, parfois un peu plus.



Un INR trop bas augmente le risque de caillot dans le sang. Un INR trop haut augmente le risque de saignement.

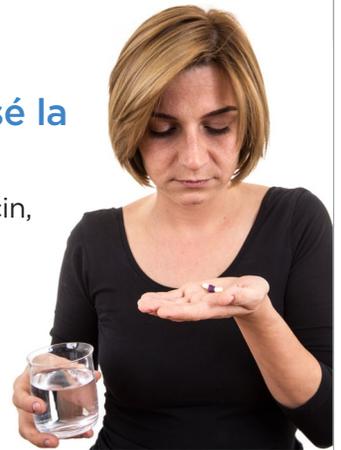
- > Au début, le test INR doit être fait souvent. Par exemple, chaque jour ou quelques fois par semaine.
- > Lorsque vous aurez atteint l'INR visé, les tests seront moins fréquents. Mais vous devrez continuer à les faire tant que vous prenez de la warfarine.

Que faire si j'oublie de prendre une dose?

Prenez-la dès que vous vous en rendez compte. **Mais ne prenez jamais 2 doses la même journée.** Si vous avez oublié la dose de la veille, n'essayez pas de vous rattraper. Notez l'oubli dans votre carnet.

Que faire si j'ai dépassé la dose recommandée?

Avisez **le jour même** le médecin, le pharmacien ou l'infirmière responsable de réviser vos doses.



Que faire en cas de saignement?

Mettez une pression sur la zone pendant au moins 10 minutes. Si vous vous êtes coupé, utilisez un pansement ou une serviette propre. Si vous saignez du nez, pincez-le. Si le saignement continue, allez à l'urgence. Dites au médecin que vous prenez de la warfarine.



Est-ce que je peux boire de l'alcool pendant le traitement ?

L'idéal est de ne pas boire d'alcool du tout. Si vous en prenez : buvez au maximum 1 verre par jour si êtes une femme et 2 verres par jour si vous êtes un homme.

Si vous dépassez cette limite, vous risquez d'avoir des **effets secondaires majeurs**. Vous pouvez aussi nuire à votre traitement. Si vous prenez régulièrement de l'alcool, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. N'arrêtez pas de prendre de l'alcool d'un seul coup sans l'aide d'un professionnel.



Est-ce que je dois suivre une diète spéciale PENDANT le traitement ?

Au contraire ! Vous devriez manger comme d'habitude le plus possible. Si vous voulez changer votre alimentation, parlez-en d'abord à votre médecin et à votre pharmacien.

IMPORTANT

Certains aliments ont un impact sur votre INR. Vous pouvez continuer à en prendre parce qu'ils sont bons pour votre santé et parce que votre INR est calculé en fonction de ce que vous avez l'habitude de manger. Mais évitez les excès et les variations.

Ces aliments sont :

- jus de canneberges, grenade, pamplemousse ou noni
- protéine de soya (ex. : tofu, boissons de soya, miso)
- graines de lin
- avocat
- algues (ex. : sushis)
- gingembre
- papaye et mangue
- aliments riches en vitamine K (ex. : foie, légumes vert foncé)



Est-ce que je peux prendre de la warfarine si je suis enceinte ou si j'allaite ?

N'en prenez pas si vous êtes enceinte, ou s'il y a des chances que vous le soyez. Si vous tombez enceinte durant le traitement, parlez-en **tout de suite** à votre médecin. Dites-lui aussi si vous prévoyez allaiter pendant votre traitement.



Est-ce que je peux prendre d'autres médicaments ou des produits de santé naturels ?

Oui. Toutefois, certains produits peuvent jouer sur l'effet de la warfarine (ex. : certains antibiotiques, l'aspirine, le Tylenol, le ginkgo biloba et le thé vert).

- > Dites à votre médecin quels médicaments et produits naturels vous prenez.
- > Consultez **toujours** votre médecin ou votre pharmacien **avant de commencer ou d'arrêter** de prendre un médicament ou un produit naturel.

Quelles précautions prendre ?

- > Portez un bracelet qui mentionne que vous prenez ce médicament.
- > Informez tous les professionnels de la santé, y compris votre **dentiste**, que vous prenez de la warfarine.
- > Si vous allez bientôt avoir une intervention médicale ou dentaire, demandez si vous devez cesser de prendre votre warfarine.
- > Ne cessez **jamais** de prendre ce médicament sans en avoir parlé avec votre médecin.

