

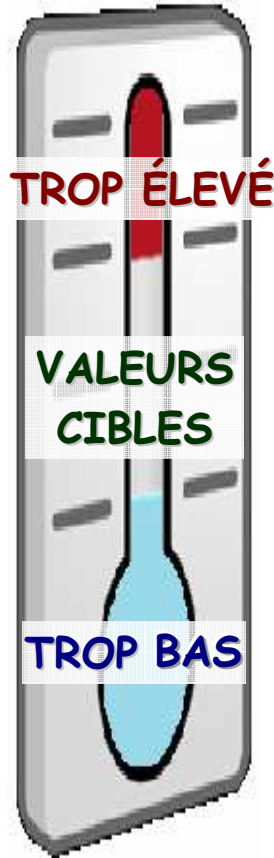
Qu'est-ce qu'un anticoagulant?

Un anticoagulant est un médicament qui prévient la formation de caillots dans vos vaisseaux sanguins.

Lorsque vous prenez un anticoagulant coumarinique, tel que warfarine (Coumadin^{MD}) ou nicoumalone (Sintrom^{MD}), il est important de garder votre niveau d'anticoagulation dans les valeurs cibles. Si votre niveau est trop bas, le risque de faire un caillot est plus grand. Si votre niveau est trop élevé, vous êtes plus à risque de saignements.

Même avec un niveau bas ou élevé, il se peut que vous n'ayez aucun symptôme. Seules des prises de sang faites régulièrement permettent de vérifier si votre niveau d'anticoagulation est dans les valeurs souhaitables pour vous.

Le but de ce feuillet est de vous aider à optimiser et à stabiliser l'effet de votre anticoagulant coumarinique.



N'oubliez pas que...

Plusieurs facteurs peuvent faire varier votre niveau d'anticoagulation. C'est pourquoi **il est important d'avertir votre médecin, votre pharmacien ou votre diététiste si :**



- Vous avez de la **difficulté à manger** (par exemple parce que vous êtes malade ou parce que vous manquez d'appétit).
- Vous **changez votre alimentation** de façon importante (par exemple en suivant un régime amaigrissant).
- Vous voulez prendre (ou cesser) **un produit de santé naturel ou un supplément de vitamine**.
- Vous voulez prendre un **médicament vendu sans prescription**.
- Votre **état de santé change** (par exemple, vous avez une nouvelle maladie).

Autres recommandations (suite)

Produits de santé naturels

Certains produits de santé naturels peuvent interagir avec votre anticoagulant ou modifier son effet. Il est préférable de les éviter.

En voici quelques-uns :

- Ail en capsule
- Angélique chinoise (Dong Quai)
- Coenzyme Q10
- Fenugrec
- Ginko biloba
- Gingembre
- Ginseng
- Glucosamine-Chondroïtine
- Griffe du diable
- Huile de bourrache
- Luzerne (Alfalfa)
- Matricaire (grande camomille)
- **Millepertuis**
- Papaine
- Sauge rouge d'Asie (Danshen)
- Spiruline

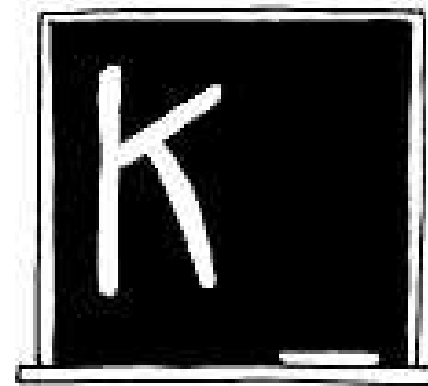
Les **suppléments d'oméga-3** sont tolérés, mais tout changement au niveau de leur consommation doit être rapporté.

D'autres produits de santé naturels non-mentionnés dans cette liste peuvent aussi avoir des effets sur votre traitement. Si vous en prenez déjà ou vous prévoyez le faire, **votre médecin et votre pharmacien doivent en être informés.**

La vitamine K et les anticoagulants coumariniques

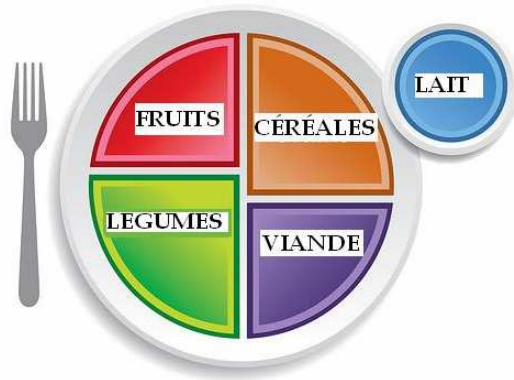
La vitamine K est nécessaire à la coagulation de votre sang. Votre médicament produit son effet anticoagulant en bloquant l'action de la vitamine K. La quantité de vitamine K consommée influence donc directement le traitement. Il est important d'avoir un apport régulier en vitamine K et d'éviter d'en consommer beaucoup à certains moments, peu ou pas à d'autres moments.

Les anticoagulants coumariniques sont sensibles aux changements importants de l'apport en vitamine K, surtout chez les personnes qui ne consomment pas assez de cette vitamine. Il ne faut donc pas se priver des aliments qui en contiennent, mais plutôt avoir un apport constant en vitamine K.



Pour mieux contrôler l'effet de votre anticoagulant, il est conseillé de suivre les règles suivantes :

1. Avoir une **alimentation équilibrée** selon le Guide alimentaire canadien.



2. Assurer un **apport constant en vitamine K**.
3. **Ne pas éliminer** les aliments contenant de la vitamine K. Les personnes qui ne consomment pas assez de cette vitamine ont plus de difficulté à maintenir leur niveau d'anticoagulation dans les valeurs cibles. De plus, ces aliments contiennent plusieurs autres éléments nutritifs essentiels.
4. Prendre votre médicament **selon les indications** de votre médecin ou de votre pharmacien. Toujours les aviser lorsqu'un changement est apporté à votre médication (médicament ajouté ou cessé).

Autres recommandations (suite)

Les suppléments de vitamines

Certains suppléments de vitamines peuvent interagir avec votre anticoagulant. C'est le cas pour les suppléments de vitamines qui suivent :

- **Vitamine K** : éviter les suppléments
- **Vitamine E** : ne pas dépasser 400 UI par jour
- **Vitamine C** : ne pas dépasser 500 mg par jour

La prise d'un supplément **multivitaminé** ou d'un supplément **nutritionnel** (ex : Ensure, Boost) ne pose habituellement pas de problème puisque chaque vitamine y est présente en petite quantité. L'important est de prendre la même quantité d'une journée à l'autre.

Informez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien **avant de prendre des suppléments de vitamines**.



Autres recommandations (suite)

Alcool

La consommation d'une trop grande quantité d'alcool peut augmenter l'effet de votre anticoagulant et vos risques de saignement.

Un apport modéré d'alcool, soit **1 à 2 consommations par jour**, ne devrait pas affecter l'effet de votre médicament.

1 consommation d'alcool équivaut à :



- 360 ml (12 onces) de bière
- 150 ml (5 onces) de vin
- 100 ml (3 onces) de vin apéritif
- 45 ml (1 ½ once) de spiritueux

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des difficultés liées à votre consommation d'alcool, n'hésitez pas à contacter la ligne régionale :

➤ **Alcochoix + Laval** au (450) 622-5110 poste 4005.
Pour connaître le Centre de santé le plus près de chez vous offrant le programme **Alcochoix**, consultez le site web :

➤ www.alcochoixplus.gouv.qc.ca

Alimentation équilibrée, selon le Guide alimentaire canadien

L'action de votre anticoagulant est affectée par **les excès et les carences alimentaires**, ainsi que par votre **état nutritionnel**. Une alimentation selon le Guide alimentaire canadien favorise un bon état nutritionnel. De plus, en **évitant les changements brusques dans votre alimentation**, l'effet de votre anticoagulant sera plus facile à stabiliser.

Le **Guide alimentaire canadien** vous recommande de manger chaque jour :

- ✓ **7 portions de légumes et fruits** (4 légumes et 3 fruits), dont un légume vert foncé et un légume orangé
- ✓ **6 portions de produits céréaliers**, de préférence à grains entiers
- ✓ **3 portions de lait et substituts**
- ✓ **2 à 3 portions de viandes et substituts**
- ✓ **2 à 3 cuillères à table de matières grasses insaturées** : les huiles d'olive et de canola, ainsi que leurs sous-produits (margarine, mayonnaise, vinaigrettes, etc.) sont les meilleurs choix.

Il est à noter que la vitamine K se retrouve **surtout dans les légumes**. Les autres aliments en contiennent peu.

Assurer des apports constants en vitamine K

En vous aidant du tableau suivant, assurez vous **d'avoir un apport constant en vitamine K** de jour en jour et d'une semaine à l'autre.

Teneur en vitamine K de certains aliments par portion de 1/2 tasse

FAIBLE		
• Artichaut	• Courge	• Oignon
• Asperge	• Haricot jaune	• Okra
• Aubergine	• Haricot de lima	• Patate douce
• Betterave	• Haricot mungo	• Pois mange-tout
• Carotte	• Haricot vert	• Pois verts
• Céleri	• Laitue Boston	• Poivron
• Chou-fleur	• Laitue iceberg	• Pomme de terre
• Ciboulette	• Laitue romaine	• Radicchio
• Concombre	• Laitue frisée	• Radis
• Coriandre fraîche	• Maïs	• Tomate
	• Navet	
RICHE		
• Brocoli	• Laitue, mélange mesclun	
• Chou vert	• Nouilles aux épinards	
• Choux de Bruxelles	• Pourpier	
• Cresson	• Scarole	
• Épinards frais		
TRÈS RICHE		
• Bette à carde	• Feuilles de navet	
• Chou cavalier	• Feuilles de pissenlit	
• Chou frisé	• Persil frais	
• Épinards cuits	• Rapini cuit	
• Feuilles de betterave	• Trempette aux épinards	
• Feuilles de moutarde		

Autres recommandations

Thé vert et jus de canneberge

Le thé vert et le jus de canneberge **pris en excès** peuvent modifier l'effet de votre médicament. Si vous en consommez, il est essentiel de respecter les recommandations suivantes :



Jus de canneberge :

- Limiter la quantité à **1 à 2 tasses par jour**

Thé vert :

- Limiter la quantité à **1 à 2 tasses par jour**
- Avoir une **consommation stable**



Aviser votre médecin ou votre pharmacien si un **changement important** se produit au niveau de votre consommation de jus de canneberge ou de thé vert.