

! " # \$! % & ' () ! % # * \$) + ,



) -- . /0120. 3\$) + , \$(. 324. 56

1

708492\$: 603; . 4 < 120. 3-

(9\$50849\$9-2\$: 9-203=\$>\$93/. ?41@94A\$92\$3. 3\$>\$49 < B51/94A
59-\$495120. 3-\$9C0-21 329-\$93249\$B120932\$92\$ < =: 9/03D

'5\$B9?2\$E249\$2=5=/F14@=\$>\$561: 49--9\$-?081329\$G\$F22BGHHI | | D18J/. 324. 5D/. <



K0\$8. ?-\$24. ?89L\$/9\$/14392A\$1M9L\$51\$@9320559--9\$: 9\$B4=89304
59-\$B14932-\$: 9\$5693;132\$1?3? < =4. \$: 9\$2=5=BF. 39\$ < 9320. 33=\$B1@9\$N

2

AVK efficace = AVK bien dosé !

'5\$9-2\$0 < B. 42132\$X?9\$2. 3\$) +, \$-. 02\$/. 449/29 < 932\$: . -=\$/14\$G

🔴 K051\$: . -9\$: 9\$2. 3\$<=: 0/1 < 932\$9-2\$24. B\$: 10T59A
 ?3\$/105. 2\$B9?2\$\$-9\$;. 4 < 94\$: 13-\$29-\$89039-
 . ?\$: 13-\$29-\$142Y49-\$92\$/951\$B9?2\$E249\$: 13@949?CD

🔴 K05-1\$: . -9\$9-2\$24. B\$: . 429A
 2?B9?C\$-10@394\$24Y-\$;1/059 < 932
 92\$B14;. 0-\$ < E < 9\$18. 04\$: 9-\$F=< . 441@09-0\$



Pour éviter ces risques, il est indispensable de vérifier régulièrement le bon dosage de ton médicament.

7

Comment vérifier le bon dosage de mon AVK ?

Pour vérifier le bon dosage de ton médicament,

?39\$1315M-9\$: 9\$2. 3\$-13@9-2\$3=/9--1049D

%559\$\$B94 < 92\$: 9\$/. 331^249\$59\$29 < B-\$X?9\$ < 92\$2. 3\$-13@>\$/. 1@?594

V/69-2\$>\$: 049\$>\$;. 4 < 94\$: 9-\$/1055. 2-V\$92\$-9\$3. < < 9\$\$_\$. . -1@9\$: 9\$56' #O\$`D

\$ Pour cela 2 méthodes existent :

🔴 K. 02\$?39\$B40-9\$: 9\$-13@g
 a1029\$: 13-\$?3\$51T. 412. 049
 ou par une infirmière.



🔴 K. 02\$?39\$1?2. < 9-?49\$: 9\$56' #OG
) \$5610: 9\$: 6?3\$B920\$1BB14905\$X?9\$2?1741-\$>\$2. 3\$: . < 0/059A
 29-\$B14932-\$/. 324\$594. 32\$9?C\$ < E < 9\$2. 3\$21?C\$: 9\$/. 1@?51\
 20. 30\$
) 89/??39\$-. 429\$: 9\$@4. -\$-2M5. A
 05-\$B0X?94. 32\$59\$T. ?2\$: 6?3\$: 9-\$;. 0@2-\$: 9\$21\$ < 103
 92\$2?\$: =B. -941-\$51@. ?229\$: 9\$-13@\$. T293?9\$-?4
 ?39\$T13: 959229\$0324. : ?029\$1?B1418132\$: 13-\$561BB14900

8

Contrôle régulièrement ton INR

76' #O\$9-2\$?3\$/F0;;49\$. T293?1B4Y-\$561315M-9\$: 9\$2. 3\$-13@A
qui permet de vérifier si ton médicament est correctement dosé.

Il doit se situer dans l'intervalle défini par ton médecin.



Mon INR doit se situer

Entre et



Les contrôles de l'INR sont indispensables car ils permettent de surveiller l'efficacité de ton traitement.

Il faut éviter les risques de thromboses (aussi appelés caillots) et les hémorragies

Après chaque contrôle de ton INR, tes parents contacteront ton médecin.

9

Que faire si mon INR n'est pas dans l'intervalle défini par mon médecin ?

*9-\$B14932-\$/. 321/294. 32\$0 < B=412089 < 932\$2. 3\$ < =: 9/03\$/14\$G

\$ b3\$' #O\$\$03;=409?4\$>\$56032948159\$49/. < < 13: =\$03: 0X?9\$X?9\$59\$: . -1@9
\$: 9\$2. 3\$ < =: 0/1 < 932\$: 13-\$2. 3\$-13@\$369-2\$B1-\$1--9L\$;. 420\$
\$ *. 3\$ < =: 9/03\$1?@ < 932941\$B4. T1T59 < 932\$51\$: . -9\$: 9\$2. 3\$) +,
\$ 92\$1[. ?2941\$=8932?959 < 932\$?3\$-9/. 3: \$ < =: 0/1 < 932A\$56F=B14039D

\$ b3\$' #O\$\$-?B=409?4\$>\$56032948159\$49/. < < 13: =\$-0@3159\$X?9\$59\$: . -1@9\$: 9\$2. 3\$ < =: 0/1 < 932
\$ 9-2\$24. B\$;. 420\$*. 3\$ < =: 9/03\$: 0 < 03?941\$8410-9 < T51T59 < 932\$21\$: . -9D

#6. ?T509\$B1-\$: 603-/4049\$-?4\$2. 3\$/14392\$: 9\$-?080\$51\$3. ?8959\$: . -9
X?9\$2. 3\$ < =: 9/03\$261?41\$: . 33=9\$92\$51\$: 129\$: ?\$B4. /F103\$/ . 324S59\$' #O\$c

En cas de modification du dosage de ton AVK, il faut s'assurer quelques jours plus tard que ton INR se situe dans l'intervalle recommandé par ton médecin.

Attention !

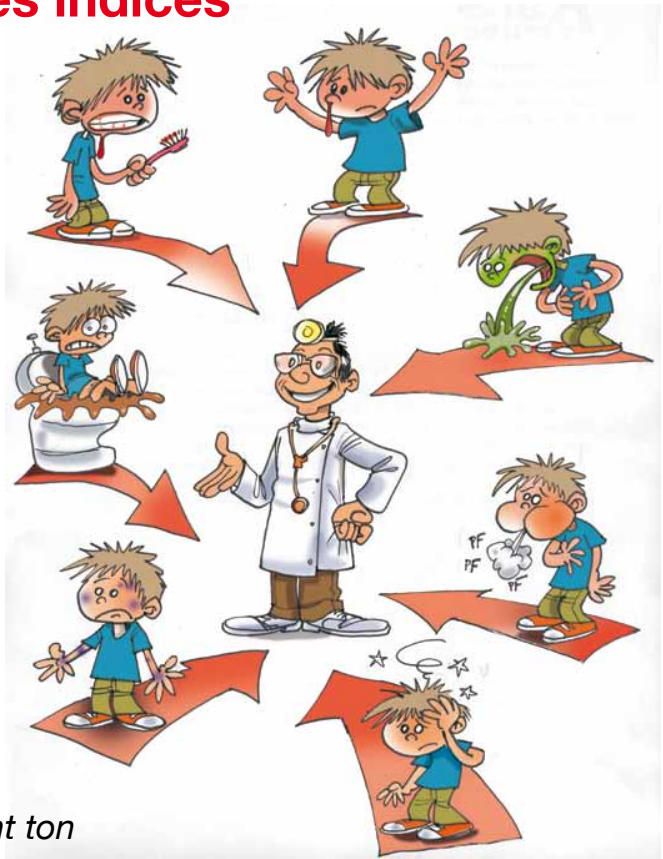
**Ne modifie jamais de toi-même ton dosage AVK,
/951\$B9?2\$E249\$24Y-\$: 13@949?C\$**

10

Détecte les indices

(942103-\$-0@39-\$B9?8932\$261894204\$X?9
2. 3\$)+, \$369-2\$B1-\$/. 449/29 < 932\$: . - =D

- \$ ● 79-\$T59?-\$=@159 < 932\$1BB95=-\$F=<12. <9-D
- \$ ● 79-\$-10@39 < 932-\$@93/089-\$39LAS?4039-A
-9559-\$/41/F12-\$8. <0--9 < 932-000
- \$ ● 76032=409?4\$: 9\$56. 905\$24Y-\$4. ?@9
- \$ ● &9-\$-9559-\$3. 049-
- \$ ● &9-\$4Y@59-\$13. 4 < 159 < 932\$1T. 3: 1329-
- \$ ● Un essoufflement inhabituel
- \$ ● b39\$;120@?9\$13. 4 < 159
- \$ ● b3\$ < 15\$: 9\$2E29\$39\$/= : 132\$B1-\$1B4Y-
51\$B40-9\$: 9\$2. 3\$13215@0X?9\$. ?\$1320: . ?59?4\$F1T02?95
- \$ ● &9-\$ < 1510-9-\$039CB50X?=-
- \$ ● b39\$Bd59?4\$03F1T02?959



Dans tous ces cas, tes parents contacteront ton médecin et tu feras un contrôle de ton INR

11

ALLO DOCTEUR

*. 3\$ < = : 9/03\$: . 02\$E249\$B4=893?5G

\$ ● Si ton INR n'est pas dans l'intervalle défini

\$ ● K0\$2?5\$1-\$. ?T50=\$: 9\$B493: 49\$2. 3\$ < = : 0/1 < 932\$)+,
\$. ?\$-0\$29-\$B14932-\$-9\$-. 32\$24. <B=-\$: 13-\$-. 3\$: . -1@9

\$ ● En cas de fièvre, de maladie, d'infection, de douleur,
\$: 9\$: 0144F=9A\$: 9\$8. <0--9 < 932-\$: 9\$: 0Y29000

\$ ●) 8132\$: 9\$B493: 49\$: 9-\$ < = : 0/1 < 932-

Attention !

L'aspirine, les anti-inflammatoires même en pommade, les laxatifs et

\$: 9\$3. <T49?C\$1?249-\$ < = : 0/1 < 932-\$-. 32\$/ . 3249\$03: 0X?=-\$189/\$59-\$)+,

\$: . 3/\$)*%#*'" #\$\$e1 < 10-\$: 61?2. < = : 0/120. 3D

\$ ●) 8132\$: 9\$-9\$-. 0@394\$B14559-\$B51329-\$VBFM2. 2F=41B09A\$F. < = . B12F09000W

\$ /14\$/942103-\$: 9\$/9-\$B4. : ?02-\$-. 32\$1?--0\$/ . 3249\$03: 0X?=-
comme le millepertuis, huile de paraffine...

\$ ● %3\$/1-\$: 9\$2. ?-\$-10@39 < 932-D

\$ ● K0\$2?5\$: . 0-\$B14204\$93\$8. M1@9D

Dans ce cas, n'oublie pas d'emporter suffisamment de médicaments pour ton séjour et si tu pars à l'étranger, il faut connaître le nom international de ton AVK, il te sera utile si tes médicaments sont perdus.
(Certains AVK n'existent pas à l'étranger.)



12

Quelques petites consignes à respecter

Comme ton sang est plus « fluide », ton traitement peut provoquer des saignements ou des hémorragies

\$ f8029\$: . 3/\$G

79-\$[9?C\$92\$59-\$-B. 42-\$T4?21?C
X?0\$B9?8932\$B4. 8. X?94\$: 9-\$/F. /-A
/. <<9\$51\$T. C9A\$59\$4?@TMA\$59\$[? : . DDD

*Si tu veux jouer à la balle aux prisonniers,
utilise un ballon en mousse !*

79-\$-02?120. 3-\$X?0\$B9?8932\$29\$;1049\$2. <T94
/. <<9\$56=X?02120. 3A\$569-/151: 9DDD

Si tu fais du vélo, porte un casque !

79-\$@413: -\$<13=@9-\$/. <<9\$59\$\$_@413: \$g\$
>\$/1?-9\$: 9\$59?4-\$1//=-5=4120. 3-\$T4?2159-D

%2\$-0\$2?2060-9-\$: 9-\$\$. T[92-\$2413/F132-A
;102\$24Y-\$1229320. 3\$>\$39\$B1-\$29\$/. ?B94

*N'oublie pas de les ranger
de façon à ne pas te blesser
lors d'une nouvelle utilisation.*



13

Alimentation

*. 3\$241029<932\$B14\$) +, \$39\$3=/9--029\$B1-\$: 9\$4=@0<9\$B1420/?5094\$

Tu dois manger de façon équilibrée afin d'apporter à ton organisme

2. ?-\$59-\$=5=<932-\$03: 0-B93-1T59-\$>\$21\$/4. 0--13/9A\$>\$21\$-132=\$V8021<039-A\$B4. 2=039-A\$<03=41?CDDW

\$)?--0\$G

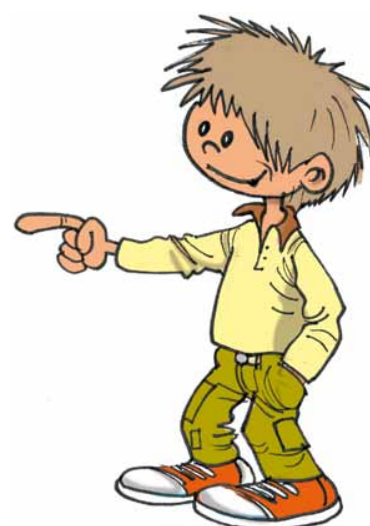
Ne saute pas de repas et mange de tout

(si ton médecin te l'autorise) mais, de façon raisonnable !

*?\$: . 0-\$-18. 04\$X?9\$2. 3\$<=: 0/1<932\$9-2\$?3\$13208021<039\$, G
/69-2\$>\$: 049\$X?60\$-6. BB. -9\$>\$561/20. 3\$: 9\$51\$8021<039\$, D
(9229\$8021<039\$-9\$24. ?89\$93\$B5?-\$\$. ?\$<. 03-\$@413: 9\$X?13202=
: 13-\$/942103-\$150<932-0\$%8029\$: 9\$<13@94\$: 13-\$?39\$<E<9\$[. ?43=9A
B5?-09?4-\$150<932-\$40/F9-\$93\$8021<039\$, \$G

les brocolis, le chou, le chou fleurs, les choux de Bruxelles,

59-\$=B0314: -\$92\$51\$5102?9DDD\$/14\$05-\$B9?8932\$: 0<03?94\$2. 3\$'#0D



Attention !

*Ne pas manger (diète, jeûne), boire occasionnellement de l'alcool,
consommer plus d'un litre par jour de jus de pamplemousse ou de jus d'orange sanguine
risquent d'augmenter ton INR.*

14

N'oublie pas de te brosser les dents.

Brosse toi correctement les dents afin d'éviter
59-\$/1409-\$92\$59-\$03;9/20. 3-D
VK0\$2?-\$-10@39-\$: 9-\$@93/089-\$6\$49@14: 9\$>\$51\$B1@9\$hi W



K0\$2?B. 429-\$?39\$81589\$<=/130X?9\$/14: 01X?9\$G
?39\$80-029A\$2. ?-\$59-\$i \$ < . 0-A\$/F9L\$2. 3\$: 9320-29\$9-2\$/ . 3-90\$5=9D

Attention, \$?3\$241029 < 932\$1320T0. 20X?9\$B. ?441\$26E249\$: . 33=
18132\$: 9-\$-. 03-\$: 9321049-\$V: =214241@9\$03/5?-V\$B. ?4\$=80294\$59-\$40-X?9-\$: 603;9/20. 3D

Désinfecte toutes plaies.

Il est aussi important de désinfecter tes blessures pour éviter que des bactéries (des sortes de microbes) créent des infections.

Attention !

%3\$/1-\$: 603;9/20. 3\$: 9\$51\$B91?\$/ . ?B?49\$03;9/2=9A\$;?4. 3/59A\$1/3=\$03;9/2=DDW
29-\$B14932-\$/. 321/294. 32\$2. 3\$<=: 9/03\$92\$?3\$241029 < 932\$1: 1B2=\$29\$-941\$: . 33=D\$

15

Ce que tu dois faire :

Ce que tu ne dois jamais faire:

🩸 \$P493: \$2. ?-\$59-\$[. ?4-\$2. 3\$<=: 0/1 < 932\$>\$51\$<E < 9\$F9?49D
\$

🩸 \$ (. 324S59\$4=@?50Y49 < 932\$2. 3\$'#O\$92\$03-/40-\$59\$4=-?5212\$92
\$\$\$\$\$51\$: 129\$: ?\$B4. /F103\$/ . 324S59\$-?4\$2. 3\$/14392\$: 9\$-?080

🩸 \$K0\$2. 3\$'#O\$369-2\$B1-\$: 13-\$560329481\$59\$49/. << 13: =A
\$\$\$\$\$2. 3\$<=: 9/03\$: . 02\$E249\$0 < B=412089 < 932\$189420D

🩸 \$7. 4-\$: 9\$29-\$: =B51/9 < 932-\$9 < B. 429\$2. 3\$/14392\$: 9\$-?080
\$\$\$\$\$V. ?\$?39\$/14291003: 0X?132\$2. 3\$241029 < 932
\$\$\$\$\$92\$29-\$/. 4: . 33=9-A\$103-0\$X?9\$/9\$59-\$: 9\$29-\$B14932-D

🩸 \$%8029\$59-\$[9?C\$. ?\$59-\$-B. 42-\$80. 5932-A
\$\$\$\$\$59-\$-02?120. 3-\$X?0\$B9?8932\$B4. 8. X?94\$?39\$/F?29D
\$ \$ \$

🩸 \$a10-\$24Y-\$1229320. 3\$-0\$2?< 130B?59-\$: 9-\$. T[92-\$2413/F132-D

🩸 \$*9-\$B14932-\$. ?\$2. 0\ < E < 9\$: . 08932\$B4=89304\$2. ?29-\$59-
\$\$\$\$\$B94-. 339-\$X?0\$-6. //?B932\$: 9\$2. 0\$V <=: 9/03-\$: 9320-29-\$
infirmières, professeurs, etc...) que tu es sous AVK.

🩸 \$Modifier de toi-même la dose de ton AVK.

🩸 \$P493: 49\$: 9-\$<=: 0/1 < 932-\$92\$: 9-\$B4. : ?02-
\$\$\$\$\$: 9\$BFM2. 2F=41B09\$. ?\$: 9-\$B4. : ?02-\$F. <=. B12F0X?9-A
\$\$\$\$\$-13-\$561//. 4: \$: 9\$2. 3\$<=: 9/03\$. ?\$/95?0\$: 9\$29-\$B14932-D

🩸 \$K?0849\$: 9-\$=-13/9-\$: 61/?B?3/2?49A\$;1049\$: 9-\$B094/03@-A\$S
\$\$\$\$\$: 9-\$212. ?1@9-\$-9\$B94/94\$59-\$. 490\$59-D

🩸 \$O9/98. 04\$?39\$B0Xj 49\$03241 < ?-/?51049
\$\$\$\$\$V/ . 3249\03: 0X?=9\$189/\$2. 3\$241029 < 9320D
\$\$\$\$\$79-\$81//03-\$-94. 32\$;102\$93\$-. ?-\$/?213=-D



16

Petits conseils pratiques en cas de saignements



Si tu saignes des gencives :

\$ \$ \$ (9-\$-10@39 < 932-\$14408932\$-. ?8932\$5. 4-\$: ?\$T4. --1@9\$: 9-\$: 932-
 \$ \$ \$ 92\$: 13-\$51\$B5?B142\$: 9-\$/1-\$-6144E2932\$2. ?2\$-9?50
 \$ \$ \$ K0\$59\$-10@39 < 932\$39\$/9--9\$B1-A\$/ . < B40 < 9\$V1BB?09\$24Y-\$; . 42W\$>\$5610: 9
 \$ \$ \$: 6?39\$/ . < B49--9\$-2=4059\$51\$L. 39\$X?0\$-10@39D

Si tu saignes du nez :

\$ \$ \$ \$ \$ \$\$! . ?/F9\$2. 0A\$B?0-\$B93/F9\$51\$2E29\$%#(\$)+) #*\$
 \$ \$ \$ \$\$\$93\$B03] 132\$51\$314039\$X?0\$-10@39\$B93: 132\$hk\$ < 03?29-D\$
 \$ \$ \$ \$ K0\$59\$-10@39 < 932\$/ . 3203?9\$G\$) 55. \$K) ! b\$V*=\$5G\$hi W\$



Si tu te blesses :

Vérifie d'abord qu'il n'y a pas de corps étranger

\$ \$ \$ VT. ?2\$: 9\$89449AmW\$1?30891?\$: 9\$21\$B5109D
 \$ \$ \$ (. < B40 < 9\$93-?029\$51\$B5109\$>\$5610: 9\$?39\$/ . < B49--9\$-2=4059
 \$ \$ \$ 0 < T0T=9\$: 9\$: =-03;9/2132\$B93: 132\$1?< . 03-\$N\$ < 03?29-D
 \$ \$ \$ K0\$51\$B5109\$-10@39\$1T. 3: 1 < < 932\$G\$) 55. \$K) ! b\$V*9\$5G\$hi W



#6. ?T509-\$B1-A\$2. 3\$<=: 9/03\$: . 02\$E249\$189420\$93\$/1-\$: 9\$2. ?-\$-10@39 < 932-\$0 < B. 42132-D

Jeux

+ . 051\$X?95X?9-\$B9202-\$[9?C\$B. ?4\$ < 09?C\$/ . 3310249\$2. 3\$<=: 0/1 < 932\$) +, D

QUIZZ:

les réponses à ce quizz se trouve page 20.

1. Que signifie AVK ?

\$ 1W\$) 320\$+021 < 039\$,
 \$ T1W\$) 89/\$+021 < 039\$,

2. Tu découvres des bleus (ou hématomes) sur tes jambes. Que fais tu ?

\$ 1W\$O093A\$[612293: -\$X?605-\$: 0-B1410--932
 \$ T1W\$e9\$B4=8093-\$ < 9-\$B14932-

3. Ton INR est supérieur à l'intervalle recommandé par ton médecin. Cela signifie :

\$ VP5?-09?4-\$4=B. 3-9-\$B. --0T59-W\$
 a) que ton sang est trop fluide
 b) que ton sang n'est pas assez fluide
 \$ /W\$X?9\$59\$: . -1@9\$: 9\$2. 3\$) +, \$9-2\$24. B\$:10T59
 \$: W\$X?9\$59\$: . -1@9\$: 9\$2. 3\$) +, \$9-2\$24. B\$: . 42

4. Tu es malade et un ami te propose un médicament. Que fais tu ?

\$ \$ \$ 1W\$e9\$59\$B493: -
 \$ \$ \$ T1W\$e9\$59\$49;?-9\$92\$5?0\$: 9 < 13: 9
 \$ \$ \$ \$\$\$: 9\$/ . 321/294\$ < 9-\$B14932-
 \$ \$ \$ \$\$\$\$. ?\$ < . 3\$ <=: 9/03

5. On te propose une tisane à base de millepertuis. Que fais tu ?

\$ \$ \$ 1W\$e61//9B29A\$/69-2\$B9?2\$E249\$T. 3\$<
 \$ \$ \$ T1W\$e9\$49;?-9

JEUX DE LETTRES

Les médicaments, les maladies, les diarrhées, les vomissements, la diète, l'alcool, ... peuvent modifier ton INR.

Retrouve, dans la grille ci-dessous, les mots suivants :

MEDICAMENT – MALADIE - DIARRHEE – VOMISSEMENT– DIETE – ALCOOL - AVK

B	O	I	M	O	U	V	I	A	T	O	E	O
A	B	U	J	I	B	A	M	V	U	D	R	I
A	L	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	D
V	V	C	I	R	P	O	L	L	A	Z	U	R
K	S	E	O	D	D	I	A	R	R	H	E	E
D	T	M	I	O	O	L	D	E	B	A	S	O
E	N	N	T	G	L	U	I	V	T	U	B	G
F	V	O	M	I	S	S	E	M	E	N	T	I

19

Réponses

QUIZZ:

1. a) Bravo, ton AVK est un antivitamine K. Il s'oppose à l'action de la vitamine K.
2. b) Bravo, les bleus peuvent t'avertir que le dosage de ton AVK est trop fort.
3. a) et d) Bravo, si ton INR est supérieur à l'intervalle recommandé, le dosage
4. b) Bravo, tu ne dois jamais prendre de médicaments, même ceux délivrés
5. b) Bravo, le millepertuis est contre indiqué avec les AVK. Il diminue dangereusement l'INR.

20

JEUX DE LETTRES

B	O	I	M	O	U	V	I	A	T	O	E	O
A	B	U	J	I	B	A	M	V	U	D	R	I
A	L	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	D
V	V	C	I	R	P	O	L	L	A	Z	U	R
K	S	E	O	D	D	I	A	R	R	H	E	E
D	T	M	I	O	O	L	D	E	B	A	S	O
E	N	N	T	G	L	U	I	V	T	U	B	G
F	V	O	M	I	S	S	E	M	E	N	T	I

21

Livret conçu par l'Association AVK Control'

*. ?29\$56=X?0B9\$: 6) +, \$(. 324. 56\$49 < 94/096

le C.R.E.A.T.I.F

(93249\$: 9\$O=-;=493/9\$92\$: 6f: ?/120. 3\$1?C\$) 3202F4. <T. 20X?9-\$: 6'59\$: 9\$a413/9
 Hôpital Lariboisière, 2 rue Ambroise Paré, 75 010 Paris.
 B. ?4\$-9-\$49\$9/2?49-\$92\$-9-\$/. 449/20. 3-0



Centre de Référence Malformations Cardiaques Congénitales Complexes - M3C

Hôpital Necker-Enfants Malades: 149 rue de Sèvres, 75015 Paris.

PtilucASX?0\$ 1\$4=150--\$T=3=8. 59 < 932\$59-\$055?-24120. 3-\$: 9\$/9\$5084920

'\$9-2\$=@159 < 932\$- /=3140-29\$92\$: 9--03129?4\$: 96

Rat's / Ni Dieu ni bête / Frigo / Pacush Blues / Amours volatiles / Faces de rat
 La Geste de Gilles de Chin et du Dragon de Mons / Rictus / La Murge / Pas d'bon sens
 La Foire aux cochons / Fahrenheit 452 / Mémoires d'un motard / Accros

Titwan) 501 - Erwan Leport\$B. ?4\$59\$2418105\$: 603;. @41BF09D

<http://myspace.com/titwan>

)+, \$(. 324. 56\$nkko0

71\$49B4. : ?/20. 3\$. ?\$56?200-120. 3\$032=@4159\$. ?\$B14209\$59\$: 9\$/9\$508492\$9-2\$-. ?<0-9\$-\$/. 3: 000. 3-0

P. ?4\$2. ?29\$?200-120. 3\$5 < 94/08: 9\$B493: 49\$/. 321/2\$189/\$561--./0120. 3\$)+, \$(. 324. 56\$-?4\$59\$-029\$1 9T\$1 I I 018J/. 324. 50/. <0



22