



- 

**Centre de Vaccinations Internationales  
et de Conseils aux Voyageurs**

www.ch-sambre-avesnois.fr  
Rubrique : Espace Professionnel  
Infectiologie/C.V.I./Hygiène Hospitalière



## A brown suitcase is open, revealing a miniature beach scene inside. A white beach umbrella stands over two small blue and white striped lounge chairs. A yellow inflatable ring floats in the center. A red and white striped beach ball sits on the right. A pair of blue sunglasses lies on the suitcase floor. A laptop computer displays a weather forecast for 'TALL FORD' with a high of 29° and a low of 18°. Other items include a white water bottle, a red soda can with a straw, a small photo of a couple, and a white card with text. The suitcase has gold-colored latches and a handle.



**Centre de Vaccinations Internationales  
et de conseils aux voyageurs**



## Avant le voyage

- Il est nécessaire d'avoir **stabilisé son INR**,
- **Etre en possession d'une ordonnance de votre médecin traitant, en anglais et français** où figurent entre autres médicaments, le nom de votre anti-coagulant. Le tout rédigé en Dénomination Commune Internationale (DCI),
- Si vous en avez un, **emportez votre carnet de suivi d'anti-coagulation**,
- Dans la mesure du possible et d'autant plus que votre séjour est long, **essayez de vérifier votre INR sur place**. Ne partez pas sans avoir une adresse de laboratoire d'analyses médicales et le cas échéant l'adresse d'un médecin généraliste ou spécialiste,
- **Emmenez toujours plus de médicaments que nécessaire**, la durée de votre séjour pourrait être allongée et vous pourriez aussi malencontreusement perdre votre traitement : **l'idéal est d'avoir une partie du traitement en soute et l'autre partie en bagage à mains**.

2

## Pendant le voyage

- **Il faudra adapter votre prise d'AVK en fonction du décalage horaire !**

Pour les AVK à demi vie courte, ne changez pas votre rythme de prise, par contre pour les AVK à demi vie longue, au delà de 6 fuseaux horaires franchis il faudra **soit adapter votre posologie** (voyage vers l'Ouest augmentez la posologie de 25 à 50%, voyage vers l'EST diminuez la posologie de 25 à 30%) **soit réaliser une adaptation temporelle progressive** (anticiper de 2 heures chaque jour la prise de l'AVK quand voyage vers l'Ouest, ajouter 2 heures à la prise quotidienne quand voyage vers l'Est). La deuxième solution étant plus simple.

- **Attention aux modifications du régime alimentaire**, surconsommation de légumes verts et aliments riches en Vitamines K (choux, brocolis épinards, abats, alcool ...),
- **Soyez vigilant, en voyage** vous vous exposez plus facilement à un risque de diarrhées et vomissements (tourista), ceux-ci peuvent modifier l'INR ! De même certains médicaments prescrits pour traiter cette infection modifient l'INR (quinolones, macrolides...),
- **Vos activités sur place seront adaptées à votre pathologie mais surtout à la prise d'AVK**, les sports à risque de traumatismes violents (VTT, motocross, vol libre...) vous sont vivement déconseillés.

3



## Les fausses idées perdurent

- Pour votre voyage vous **devrez certainement mettre à jour votre calendrier vaccinal** ou faire des vaccins complémentaires,
- La vieille rhétorique qui disait que la vaccination par voie intra-musculaire chez un patient sous AVK était contre indiquée n'est plus d'actualité,
- Des études récentes ont pu démontrer que le risque d'hématome était infime lorsqu'une compression suffisante était réalisée après toute injection intra-musculaire,
- Et surtout que l'autre voie vaccinale possible, sous-cutanée est moins immunogène (fabrication d'anticorps beaucoup moindre) et entraîne souvent plus d'effets secondaires locaux.



4