



## Le syndrome de la classe économique

- On pense toujours que la personne sous AVK est protégée de ce Syndrome.
- Ceci est certes vrai pour les passagers souffrant d'un trouble du rythme cardiaque ou d'une valvulopathie, mais pas forcément pour le passager souffrant d'un trouble thrombo-embolique!
- Celui-ci devra prendre les mêmes précautions que n'importe quel passager : chaussettes ou bas de contention de classe II, vêtements amples pas trop serrant, éviter la ceinture, marcher dans le couloir, ne pas croiser les jambes et hydratation suffisante.

EN 4837  
NOVEMBRE 2022

## 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.



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

  
Rue Simone Veil  
59 600 Maubeuge

  
03 27 69 44 91

[www.ch-maubeuge.fr](http://www.ch-maubeuge.fr)  
Rubrique : Espace Professionnel  
Infectiologie/C.V.I./Hygiène Hospitalière



## ANTI VITAMINES K ET VOYAGES





## 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.

## 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