



## Thrombo-embolie veineuse (TEV) : prévention

🕒 paru le 13/12/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La thrombo-embolie veineuse (TEV) est due à la présence d'un caillot (thrombus) dans une veine, généralement d'une jambe. Lorsqu'un caillot dans une veine profonde ([thrombose veineuse profonde](#)) de la jambe provoque une obstruction, le sang a des difficultés pour retourner au cœur. Il se peut aussi qu'un morceau du caillot se détache (embolie) et soit transporté avec le sang jusqu'au cœur. Il passe ensuite dans les poumons. Le caillot peut alors boucher un vaisseau sanguin dans les poumons. C'est ce qu'on appelle une [embolie pulmonaire](#).

Les facteurs de risque de thrombo-embolie veineuse sont, notamment

- avoir déjà fait une TEV,
- âge avancé,
- tabagisme,
- obésité,
- diabète,
- certaines maladies du foie (stéatose hépatique et cirrhose),
- certaines maladies du rein,
- certaines maladies chroniques intestinales (lupus érythémateux disséminé, ...),
- obstacle sur le retour veineux,
- cancer,
- facteurs héréditaires (maladies de la coagulation, par exemple),
- être alité avec une maladie grave comme une infection grave, une insuffisance cardiaque ou une déshydratation,
- immobilisation prolongée (long vol en avion, plâtre, paralysie, ...),
- certaines opérations chirurgicales (par exemple celle de la hanche ou du genou),
- grossesse, accouchement, période après l'accouchement (post-partum),
- certains traitements hormonaux (contraception hormonale, traitement hormonal de substitution, ...).

### Comment la prévenir ?

#### Types de médicaments anticoagulants

Les [médicaments anticoagulants](#) sont des médicaments qui empêchent le sang de coaguler, de former des caillots. On dit parfois qu'ils 'fluidifient' le sang.

Certains sont administrés une ou deux fois par jour en injection sous la peau (injection sous-cutanée), ce sont les héparines de bas poids moléculaire (HBPM). Vous pouvez apprendre à faire la piqûre vous-même ou demander à une infirmière de la faire. En Belgique, les héparines de bas poids moléculaires sont

- Daltéparine sous la marque Fragmin®
- Énoxaparine sous la marque Clexane®

- Nadroparine sous les marques Fraxiparine® et Fradoxi®
- Tinzaparine sous la marque Innohep®

D'autres sont sous forme de comprimés, ce sont les anticoagulants oraux. Dans cette catégorie, on trouve les antagonistes de la vitamine K et les anticoagulants oraux directs. En Belgique, les antagonistes de la vitamine K sont

- Acénocoumarol sous le marque Sintrom®
- Phenprocoumone sous la marque Marcoumar®
- Warfarine sous la marque Marevan®

et les [anticoagulants oraux directs](#) sont

- Apixaban sous la marque Elikvis®
- Dabigatran sous la marque Pradaxa®
- Édoxaban sous la marque Lixiana®
- Rivaroxaban sous la marque Xarelto®

#### Prévention de la TEV en cas d'opération chirurgicale

L'immobilité prolongée (par exemple, les vols de plus de 6 heures) doit être évitée pendant un mois après l'opération. Avant l'opération, le médecin évaluera le risque de thrombose en fonction de vos antécédents, de vos facteurs de risque et du type d'intervention. Au besoin, il prendra des mesures préventives pour éviter une thrombose. Cela peut se faire au moyen de médicaments ou de bandages compressifs ou de bas anti-thrombose. Comme les anticoagulants empêchent le sang de coaguler, ils augmentent le risque de saignement. Le médecin décidera donc du type de prévention en fonction du risque de thrombose éventuelle et du risque de saignement (chez les patients présentant une hypertension non maîtrisée, par exemple).

#### Prévention de la TEV chez les patients à risque

Chez les patients présentant un ou plusieurs des facteurs de risque de TEV et qui sont alités pendant plus de 3 jours, le médecin envisagera la prévention de la thrombose.

#### Prévention de la TEV en cas de cancer

Les patients atteints de cancer présentent un risque accru de TEV. Mais le cancer et son traitement peuvent également entraîner un risque accru de saignement. C'est pourquoi le médecin évalue toujours chez chaque patient les risques possibles par rapport aux avantages. Les antagonistes de la vitamine K peuvent souvent interagir avec les médicaments utilisés dans le traitement du cancer. Une héparine est donc une alternative plus sûre et plus efficace. Dans certains types de chirurgie du cancer, le risque de TEV est particulièrement élevé : cancer du bas-ventre, métastases, cancers du tissu des glandes (adénocarcinomes), tumeurs cérébrales et cancers gênant la circulation sanguine. Dans ces situations, la prévention de la thrombose consiste à administrer une héparine.

#### Prévention de la TEV pendant les voyages (en avion)

Il est conseillé aux voyageurs (surtout lorsque le voyage dure plus de 6 heures) sans facteurs de risque connus de porter des vêtements qui ne serrent pas, de boire suffisamment d'eau et de limiter leur consommation d'alcool et de café, de bouger les chevilles pour contracter les muscles du mollet ou de marcher un peu. Les patients à haut risque devraient suivre les conseils ci-dessus et porter des bas anti-thrombose. Compte tenu de la pression atmosphérique dans la cabine d'un avion et de la sécheresse de l'air, le risque de TEV est encore augmenté, il vaut mieux être particulièrement prudent lorsqu'on voyage en avion, mais ces mesures sont également valables pour les longs voyages en voiture, en bus et en train. Une héparine peut également être utilisée chez les patients présentant une thrombophilie (maladie de la coagulation) connue ou qui ont des antécédents de TEV. Une injection une demi-heure avant le vol offre 12 heures de protection. L'aspirine n'est pas recommandée.

#### Prévention de la TEV pendant la grossesse

La grossesse augmente le risque de TEV. En principe, aucune prévention de la thrombose n'est nécessaire chez les femmes enceintes en bonne santé (sans facteur de risque). Une prévention est indiquée en cas d'immobilisation complète, de lésion étendue et d'intervention chirurgicale plus importante (césarienne). Chez la femme enceinte qui a des antécédents de thrombose veineuse profonde (TVP) ou d'embolie pulmonaire ou qui présente un facteur de risque permanent (par exemple, maladie de la coagulation), le risque de (nouvelle) thrombose veineuse est augmenté. Dans ce cas, cependant, la prévention de la thrombose est très spécifique et fait l'objet d'une discussion et d'une planification en concertation avec un médecin spécialiste.

#### Conseils généraux

Essayez d'arrêter de fumer, tâchez de maintenir un poids normal et de faire suffisamment d'activité physique.

### En savoir plus ?

- [Héparines de bas poids moléculaires – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anticoagulants oraux – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Prévention de la thrombo-embolie veineuse' \(2000\), mis à jour le 22.05.2017 et adapté au contexte belge le 25.11.2019 – ebpracticenet](#)