

Prévenir la formation d'un caillot dans une veine (thromboembolie veineuse)

Qu'est-ce que la thromboembolie veineuse (TEV)?

Il s'agit d'une complication qui survient lorsqu'un caillot de sang se forme dans une veine. Ce caillot bloque en partie ou complètement la circulation du sang.

Il y a deux types de thromboembolies veineuses :

1. **La thrombose veineuse profonde (TVP ou thrombophlébite) :** Un caillot se forme dans une grande veine (veine profonde) généralement dans les veines des jambes ou des bras.
2. **L'embolie pulmonaire (EP) :** Un caillot se détache d'un endroit et se retrouve dans un vaisseau sanguin des poumons. Une embolie pulmonaire peut être très grave et parfois même mortelle. La thrombose veineuse profonde peut devenir une embolie pulmonaire.

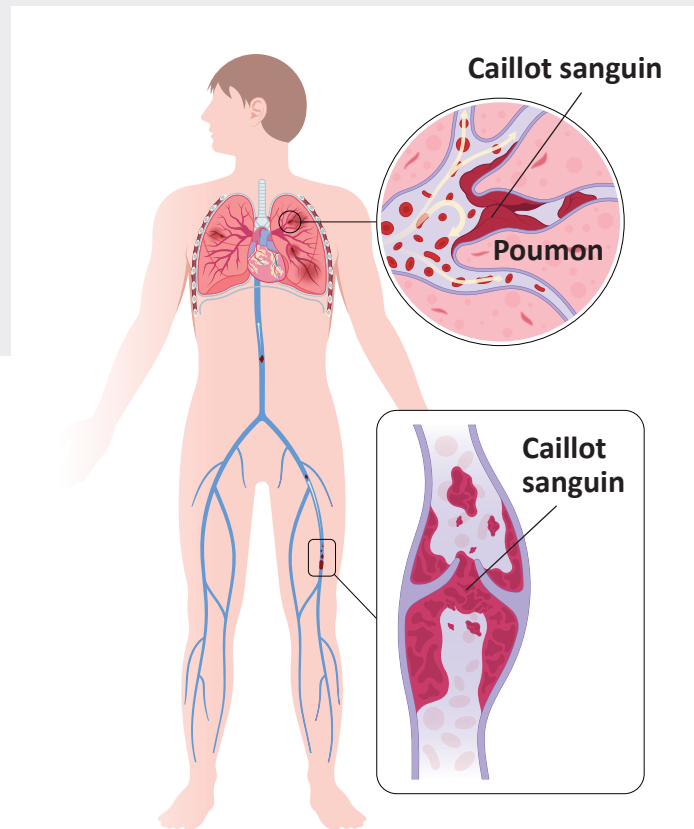
Quels sont les signes possibles?

Pour la thrombose veineuse profonde :

- Une enflure d'un membre
- De la douleur dans le membre (comme une crampe ou des courbatures)
- Une rougeur sur la peau
- Une sensation de chaleur dans le membre.

Pour l'embolie pulmonaire :

- Une douleur à la poitrine
- Un essoufflement soudain ou de la difficulté à respirer
- Un pouls rapide.



Quels sont les facteurs de risque de la thromboembolie veineuse?

La combinaison de plusieurs facteurs de risque augmente la probabilité de développer une thromboembolie veineuse. Le risque est plus grand pendant ou après un séjour à l'hôpital.

! Si l'un de ces signes survient à l'hôpital, dites-le tout de suite à une personne de l'équipe de soins.

Si l'un de ces signes survient à la maison, appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence.

Voici quelques exemples de ces facteurs :

- avoir récemment subi une opération (chirurgie) ou avoir été hospitalisé;
- rester immobile pendant longtemps (alitement, après une chirurgie, une blessure, une maladie, ou lors de longs voyages);
- avoir eu un accident ou un trauma majeur (comme une fracture, un accident de voiture ou une chute);
- avoir un cancer actif;
- être enceinte ou avoir accouché récemment;
- avoir des antécédents personnels ou familiaux de thromboembolie veineuse;
- avoir une condition appelée thrombophilie (qui rend le corps plus susceptible de faire des caillots);
- avoir certaines maladies rendant le sang moins fluide (infections graves ou des maladies chroniques comme l'insuffisance cardiaque ou respiratoire);
- être âgé de plus de 70 ans;
- prendre certains médicaments hormonaux (hormonothérapie ou pilule contraceptive);
- recevoir des traitements contre le cancer; (comme la chimiothérapie);
- prendre des médicaments antipsychotiques;
- être en surpoids;
- fumer;
- porter un cathéter central.



La thromboembolie veineuse peut survenir après un séjour à l'hôpital. Il faut donc continuer d'en surveiller les signes une fois de retour à la maison.

Quelles sont les complications possibles?

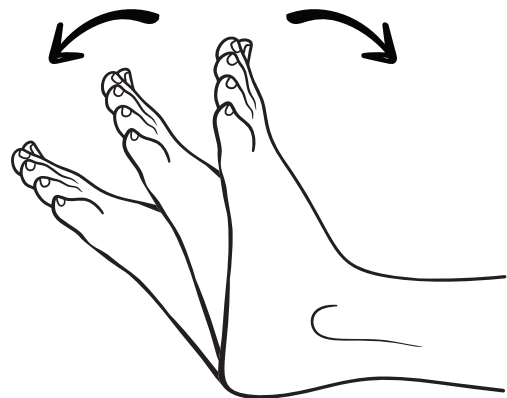
Une thrombose veineuse profonde peut causer des problèmes de circulation sanguine à long terme, nommé de l'insuffisance veineuse chronique.

Cela peut entraîner des problèmes sur la peau du membre touché, comme des lésions (ulcères), de l'enflure ou une envie de se gratter.

Une thrombose veineuse profonde peut devenir une embolie pulmonaire, une condition qui peut être mortelle.

Comment prévenir?

- Bougez :
 - Faites de courtes marches plusieurs fois par jour dans la chambre ou le corridor de l'hôpital ou à la maison si votre état le permet.
 - Pour améliorer la circulation dans les jambes, bougez les pieds et les jambes de temps en temps quand vous êtes assis ou couché.
- Exemple : Pointez les pieds le plus loin possible et ensuite tirez-les énergiquement vers le menton.



- Portez des bas de compression, si recommandé ou prescrit par un professionnel de la santé.
- Buvez beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour) sauf si votre médecin vous donne des instructions différentes. L'hydratation favorise une bonne circulation du sang.
- Évitez de porter des vêtements trop serrés, portez des vêtements confortables pour ne pas gêner la circulation sanguine.
- Mangez des repas équilibrés pour maintenir ou viser un poids santé.

Quels sont les médicaments utilisés pour prévenir la thromboembolie veineuse?

Selon votre état, vos conditions et votre évaluation clinique, un médecin vous prescrira peut-être un médicament ou un traitement pour réduire le risque.

Médicament anticoagulant : Ces médicaments servent à éclaircir le sang. Il ne s'agit cependant que d'une façon de parler, car ils ne rendent pas le sang plus fluide au sens strict. Leur action consiste plutôt à prévenir la formation de caillots. Ces médicaments peuvent être sous forme de comprimés ou d'injections.

Les informations à connaître si un anticoagulant vous est prescrit

- La durée de traitement dépendra du risque de formation des caillots sanguins et du risque de saignement. Votre médecin en discutera avec vous.
- Le principal effet secondaire des anticoagulants est le risque de saignements. Les saignements peuvent être :
 - Mineurs (nez, gencives, ecchymoses « bleus »)
 - Majeurs (crachats de sang, sang dans les vomissements, l'urine ou les selles, selles noires, écoulement de sang dans un pansement).

- Si vous prenez des anticoagulants par injection sous la peau, il est possible d'observer au site d'injection :
 - légère douleur;
 - induration (petites bosses);
 - ecchymoses (bleus).
- Si vous partez à la maison avec une prescription d'anticoagulant en injection, votre infirmière vous fera un enseignement.
- Il est important de prendre votre médicament exactement de la façon prescrite par votre médecin, au même moment de la journée et pour toute la durée prescrite. En cas d'oubli d'une dose, consultez votre pharmacien de votre pharmacie habituelle.



Pour en savoir plus

Thrombose Canada : [Thrombosiscanada.ca](https://www.thrombosiscanada.ca)

Questions / notes :

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements de votre professionnel de la santé.

Adapté de :

- La thromboembolie veineuse « La formation d'un caillot dans une veine », Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre.
- Guide d'enseignement destiné aux patients qui reçoivent des anticoagulants en thromboprophylaxie, CHU de Québec.

FI-DMSP-PrevenirCaillotVeineTEV-05-25.pdf | Une collaboration de la Direction médicale et services professionnels et de la Direction des communications et des affaires publiques du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Ce document est la propriété du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Toute modification est interdite sans autorisation. La reproduction du document tel quel est permise. ©Gouvernement du Québec, 2025