Quelques définitions

Thromboprophylaxie

Ce sont les traitements qui **préviennent** la formation d'un caillot dans vos vaisseaux sanguins. En général, des médicaments anticoagulants sont prescrits pour traiter cette condition**.**

Anticoagulants

Ces médicaments servent à éclaircir le sang. Ils ne rendent pas le sang plus liquide au sens strict, mais leur action consiste plutôt à prévenir la formation de caillots. Ces médicaments peuvent être donnés sous forme de comprimés ou d'injections.

Thromboembolie veineuse (TEV)

Il s'agit d'un problème causé par un caillot qui se forme dans une veine et qui bloque, en partie ou complètement, la circulation du sang.

La thromboembolie veineuse peut prendre deux formes :

- La **thrombose veineuse profonde (TVP)**
  - Un caillot se crée dans une veine qui passe dans le bras ou dans la jambe (veine profonde).
- L'**embolie pulmonaire (EP)**
  - Un caillot se détache et se retrouve dans un vaisseau des poumons.

Comment savoir si vous avez un caillot sanguin?

Signes d'une thrombose veineuse profonde (TVP)

- Enflure d'un membre.
- Douleur dans le membre, semblable à des crampes ou à des courbatures.
- Rougeur ou sensation de chaleur dans le mollet, la jambe ou la cuisse.
- Difficulté à bouger le membre.

Signes d'une embolie pulmonaire (EP)

- Essoufflement ou respiration rapide.
- Douleur à la poitrine quand vous respirez.
- Toux avec crachat sanguin.
- Sensation de faiblesse ou évanouissement.
- Pouls rapide.

IMPORTANT

En présence d'un ou de plusieurs signes énumérés ci-dessus, contactez **Info-Santé (811 – option 1)**.
24 heures sur 24 | 7 jours sur 7

Quels sont les facteurs de risque de la thromboembolie veineuse (TEV)?

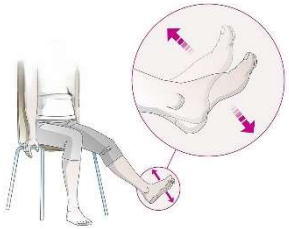
- Antécédents personnels de TVP ou EP.
- Avoir eu une opération.
- Immobilisation prolongée (ex. : long voyage, hospitalisation récente, plâtre).
- Avoir un cancer.
- Suivre un traitement hormonal.
- Être enceinte ou avoir accouché depuis peu.
- Cathéter veineux.
- Être en surpoids.
- Fumer.

IMPORTANT

- Le danger de développer une thromboembolie veineuse est plus grand pendant ou jusqu'à 1 mois après une hospitalisation.
- Avoir eu un caillot de sang une fois augmente le risque d'en avoir d'autres par la suite.

Comment peut-on prévenir ce problème ?

- Restez actif en faisant de courtes marches plusieurs fois par jour.
- Faites des exercices circulatoires tous les jours, en position allongée ou assise :
  - Pointez vos orteils vers le bas, puis ramenez-les vers vous;
  - Faites des cercles avec vos pieds.



- Évitez d'être assis trop longtemps.
- Ne croisez pas vos jambes au lit ou au fauteuil.
- Mangez sainement pour garder un poids santé.
- Portez des bas de compression si cela est prescrit par votre médecin.
- Buvez beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour) si votre condition vous le permet puisque l'hydratation favorise une bonne circulation du sang.

Références

CHUM, 2021. *Prévenir la formation d'un caillot dans une veine, prévenir la thromboembolie veineuse.*

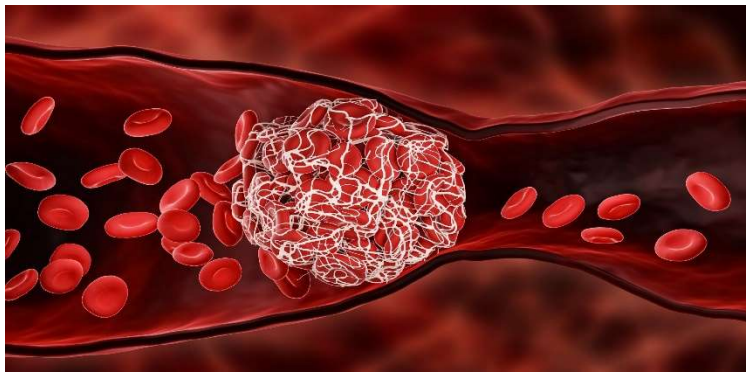
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

Production : Direction des soins infirmiers
Direction médicale et des services professionnels
Juin 2025
Numéro dépliant reprographie : 14-04597

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Guide d'enseignement

Prévention des thromboembolies veineuses (TEV)



Conseils à l'usager

Québec