

**PASSEPORT**



**HÉPATITE C**

## HÉPATITE C : 10 CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE

1. Restez en contact avec vos professionnels de la santé en hépatite C. Le chemin menant au traitement peut être long. Continuez de surveiller la santé de votre foie et n'abandonnez pas.
2. Faites-vous vacciner pour l'hépatite A et l'hépatite B. Cela vous protégera contre les autres virus qui peuvent nuire à votre foie.
3. Faites-vous tester pour le VIH et les autres infections transmissibles sexuellement (ITS). Si vous avez le VIH, vous pourrez rester en santé en suivant un traitement anti-VIH.
4. Essayez de limiter ou d'éviter l'alcool. La consommation d'alcool peut aggraver les dommages au foie.
5. Essayez de bien manger, de boire de l'eau et de vous reposer.
6. Si vous voulez prendre des médicaments en vente libre ou des plantes médicinales, demandez à votre médecin lesquels sont sans danger pour votre foie.
7. Essayez de trouver un groupe de soutien pour personnes vivant avec l'hépatite C.
8. Si vous vous injectez des drogues, utilisez du matériel neuf chaque fois. Essayez de ne pas le partager.
9. Essayez de ne pas partager d'articles d'hygiène personnelle comme les brosses à dents, les rasoirs ou les coupe-ongles. Couvrez les plaies ouvertes.
10. Utilisez un condom lors de vos relations sexuelles. Celles-ci présentent peu de risques de transmettre l'hépatite C, mais le risque augmente lors du sexe anal sans condom où il y a présence de sang, de VIH ou d'autres ITS.

# QU'EST-CE QUE LE PASSEPORT HÉPATITE C?



7

Ce livret vous permettra de documenter de l'information se rapportant à votre santé, à vos soins et à votre traitement contre l'hépatite C.

Vous n'êtes pas obligé de remplir toutes les sections. Si la confidentialité vous préoccupe, vous souhaitez peut-être ne remplir que quelques sections. Gardez votre livret dans un endroit sûr.

Vous pouvez noter les noms et coordonnées de vos professionnels de la santé ci-dessous.

Nom : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

## VIVRE AVEC L'HÉPATITE C



2

L'hépatite C peut causer de graves dommages au foie, ainsi que le cancer du foie. En commençant dès maintenant à prendre soin de votre santé, vous pourrez avoir une vie longue et saine. Toute personne atteinte d'hépatite C devrait faire examiner régulièrement son foie et être évaluée en vue de suivre un traitement contre l'hépatite C.

# EST-CE QUE J'AI L'HÉPATITE C?

Il faut passer deux tests pour savoir si vous avez l'hépatite C.  
Un médecin ou une infirmière peut faire les tests pour vous.

## 1. Test de dépistage des anticorps anti-hépatite C

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_      Présence d'anticorps :  
Oui \_\_\_\_ Non \_\_\_\_

Le test de dépistage des anticorps anti-hépatite C permet de vérifier si le virus de l'hépatite C (VHC) a déjà été présent dans votre corps. Si vous avez des anticorps, vous devrez passer un test de la charge virale en VHC pour savoir si vous avez encore l'hépatite C maintenant.

## 2. Test de la charge virale en hépatite C (ARN VHC)

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_       Déecté  
 Pas déecté

Ce test recherche la présence du virus de l'hépatite C dans votre sang. Si le test détecte le virus, vous avez l'hépatite C.

## Test de génotypage de l'hépatite C

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_      Génotype : \_\_\_\_\_

Le test de génotypage vous dira de quelle souche du virus de l'hépatite C vous êtes infecté. Il existe 6 génotypes qui sont numérotés de 1 à 6. Vos options de traitement pourraient dépendre du génotype que vous avez.



## QUE PUIS-JE FAIRE POUR PROTÉGER MA SANTÉ?

Pour protéger votre santé, envisagez les tests et les vaccinations suivants. Un vaccin peut vous protéger contre une maladie. Si vous vous faites tester pour d'autres infections, vous pourrez vous faire traiter plus rapidement si c'est nécessaire.

Les tests de dépistage des anticorps anti-hépatite A et anti-hépatite B vous diront si vous êtes déjà protégé contre ces virus. Si vous n'êtes pas protégé, parlez à une infirmière de la possibilité de vous faire vacciner.

4

### Test de dépistage de l'hépatite A

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Présence d'anticorps :

Oui \_\_\_\_ Non \_\_\_\_

### Vaccinations contre l'hépatite A (pour prévenir l'hépatite A)

Dates : 1) \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Test de dépistage de l'hépatite B

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Immunité :

Oui \_\_\_\_ Non \_\_\_\_

### Vaccinations contre l'hépatite B (pour prévenir l'hépatite B)

Dates : 1) \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2) \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3) \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **Vaccin contre la pneumonie (pour prévenir une infection grave des poumons)**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **Vaccin antigrippal (pour prévenir la grippe)**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **Test de dépistage du VIH**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **Test cutané de dépistage de la tuberculose**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# ÉVALUATION DE LA SANTÉ DE VOTRE FOIE

Lorsque vous apprenez que vous avez l'hépatite C, il est important de faire évaluer l'état de santé de votre foie. L'évaluation inclut des tests de sang, des tests d'imagerie hépatique et des tests pour mesurer l'ampleur des dommages au foie. L'évaluation de la santé de votre foie peut prendre du temps. Pour certains tests spécialisés, il faut attendre quelques semaines.



6

## ÉCHOGRAPHIE ET AUTRES TESTS D'IMAGERIE HÉPATIQUE

Pour obtenir une image de votre foie, on vous fera passer une échographie. Ce test révélera la forme de votre foie et permettra de détecter des changements. Il pourra aussi détecter la présence de tissus anormaux ou de tumeurs. Dans certains cas, des tests additionnels sont nécessaires, comme une tomodensitométrie ou une IRM.

### MES ÉCHOGRAPHIES/TESTS D'IMAGERIE

Date	Lieu	Type de test	Résultat



## TESTS SANGUINS

Les tests sanguins servent à vérifier votre état de santé général ainsi que la santé de votre foie. Voici quelques-uns des tests sanguins que l'on effectuera pour évaluer la santé de votre foie.

### MES TESTS SANGUINS

Date	ALT	AST	Hémoglobine	Plaquettes

ALT est l'abréviation de l'alanine transaminase. C'est une enzyme du foie que l'on mesure dans le cadre de tests utilisés pour déterminer la santé du foie.

AST est l'abréviation de l'aspartate transaminase. C'est une enzyme du foie que l'on mesure dans le cadre de tests utilisés pour déterminer la santé du foie.

L'hémoglobine est une protéine qui facilite le transport de l'oxygène dans vos globules rouges.

Les plaquettes sont des globules rouges qui aident le sang à se coaguler.

Parlez à votre professionnel de la santé du résultat du test qui est approprié pour vous.



## COMMENT MESURE-T-ON L'AMPLEUR DES DOMMAGES AU FOIE OU LA FIBROSE?

Au fil du temps, le virus de l'hépatite C cause la cicatrisation du foie, et l'organe devient rigide. On appelle cela la fibrose. L'ampleur ou le stade de la fibrose s'exprime sur une échelle de 0 à 4. **F0 veut dire aucune fibrose, alors que F4 signale la présence de dommages graves au foie, autrement dit la cirrhose.** La cirrhose peut entraîner d'autres problèmes de santé importants.

Il existe plusieurs tests différents pour mesurer les dommages au foie.



8

### Score APRI, Score Fib4, Score Fibrotest

Ce sont des tests sanguins que l'on peut utiliser pour estimer l'ampleur des dommages au foie (fibrose). Les scores sont calculés à partir des résultats de tests sanguins et d'autres facteurs. Chaque test donne un résultat sous forme de chiffre. Ces résultats peuvent être utilisés pour déterminer le stade de la fibrose hépatique.

### Fibroscan

Fibroscan est un test qui mesure la rigidité du foie au moyen d'ondes sonores. Le résultat du test s'exprime en chiffres. Plus le chiffre est élevé, plus il y a de fibrose dans le foie.

### Biopsie du foie

Lors d'une biopsie hépatique, on extrait un petit fragment du foie à l'aide d'une aiguille. Ce fragment est examiné au microscope pour déterminer le stade des dommages au foie.

## TESTS DE MESURE DES DOMMAGES HÉPATIQUES ET SCORES DE FIBROSE

Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir à quelle fréquence vous devez passer ces tests.

Date	Type de test	Score	Stade de fibrose ou F- score



# SE PRÉPARER AU TRAITEMENT

## CHOSSES À ENVISAGER

- Si vous voulez suivre un traitement contre l'hépatite C, vous devez être aussi prêt que possible sur les plans physique et émotionnel. Cela nécessite parfois d'obtenir un soutien pour d'autres problèmes de santé avant de commencer le traitement.
- Avez-vous un logement et de la nourriture? Ces choses peuvent vous aider à suivre le traitement jusqu'au bout.
- Pouvez-vous compter sur le soutien d'autres personnes si vous trouvez le traitement difficile? Avant de commencer le traitement, vous souhaitez peut-être demander à un ami ou à un membre de votre famille si vous pourrez compter sur lui en cas de difficulté avec le traitement.
- Si vous ou votre partenaire sexuelle êtes susceptible de tomber enceinte, vous devrez utiliser un moyen de contraception pendant le traitement et après. Certains médicaments anti-hépatite C peuvent nuire gravement au fœtus.
- Les chances de succès du traitement seront les plus grandes si vous prenez vos médicaments tous les jours tels que prescrits.
- La plupart des personnes s'adressent à des programmes publics ou à des régimes d'assurance maladie privés afin de faire couvrir le coût du traitement. Demandez à votre professionnel de la santé de soumettre une demande à ces programmes en votre nom.
- Certains territoires et provinces acceptent de payer seulement un traitement contre l'hépatite C, alors faites de votre mieux pour prendre vos pilules telles que prescrites.



10

# AIDE-MÉMOIRE SUR LA PRÉPARATION AU TRAITEMENT

Cochez chaque case au fur et à mesure que vous terminerez les étapes nécessaires pour vous préparer au traitement.

**TESTS SANGUINS EFFECTUÉS**

**ÉCHOGRAPHIE EFFECTUÉE**

**DOMMAGES AU FOIE MESURÉS**

**SOUTIEN/ÉDUCATION/  
GROUPE DE SOUTIEN ORGANISÉS**

**VOUS ET VOTRE MÉDECIN DONNEZ  
LE FEU VERT POUR COMMENCER  
LE TRAITEMENT**



11

# COMMENCER LE TRAITEMENT DE L'HÉPATITE C

## Demande de subvention du traitement soumise

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Date d'approbation de la couverture

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Date de début du traitement

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Quels médicaments vais-je prendre?

---

## Date de fin du traitement

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## MA CHARGE VIRALE AU COURS DU TRAITEMENT

Il est probable que votre médecin ou infirmière mesurera votre charge virale en hépatite C avant et pendant le traitement.

Charge virale avant le traitement : \_\_\_\_\_

Semaine 4 : \_\_\_\_\_

Fin du traitement : \_\_\_\_\_



12

## TABLEAU DE SUIVI DES MÉDICAMENTS

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							
Semaine 6							
Semaine 7							
Semaine 8							
Semaine 9							
Semaine 10							
Semaine 11							
Semaine 12							
Semaine 13							
Semaine 14							
Semaine 15							
Semaine 16							
Semaine 17							
Semaine 18							
Semaine 19							
Semaine 20							
Semaine 21							
Semaine 22							
Semaine 23							
Semaine 24							



## TESTS POUR VÉRIFIER L'EFFICACITÉ DU TRAITEMENT

12 semaines après avoir terminé votre traitement anti-hépatite C, vous passerez un test sanguin pour déterminer si l'ARN VHC est encore détectable dans votre sang. **Si le résultat de ce test est négatif ou indétectable, vous serez guéri.** Certains médecins voudront répéter ce test 12 semaines plus tard pour s'assurer que le virus est parti pour de bon. On appelle ce résultat une réponse virologique soutenue ou RVS.

Charge virale 12 semaines après le traitement : \_\_\_\_\_

Charge virale 24 semaines après le traitement : \_\_\_\_\_

### SI LE TRAITEMENT VOUS A GUÉRI

N'oubliez pas qu'il est toujours possible de contracter de nouveau l'hépatite C. Renseignez-vous sur la prévention de l'hépatite C en lisant le rabat intérieur de la couverture et parlez à votre professionnel de la santé.

### SI LE TRAITEMENT NE VOUS A PAS GUÉRI

Même si vous n'êtes pas guéri, il reste plein de choses que vous pouvez faire pour prendre soin de votre foie. Lisez les suggestions figurant sur le rabat intérieur.

Il est important de rester en contact avec votre professionnel de la santé afin qu'il puisse vous parler de vos options de traitement futures et des autres mesures que vous pourrez prendre pour protéger la santé de votre foie.







## ÉVALUATION DU TUYAU ALIMENTAIRE (ŒSOPHAGE)

Si vous avez la cirrhose, vous êtes plus à risque d'éprouver une enflure ou des saignements des vaisseaux sanguins de votre œsophage. Pour détecter ce problème, un spécialiste peut insérer une très petite caméra dans votre gorge pour l'examiner. On appelle cette intervention une endoscopie supérieure. Parlez à votre professionnel de la santé de la fréquence nécessaire de l'endoscopie dans votre cas.

### MES ENDOSCOPIES

Date	Lieu	Résultat





## GLOSSAIRE

**ALT** : L'alanine transaminase est couramment mesurée dans le cadre de tests de la fonction hépatique afin de déterminer l'état de santé du foie.

**AST** : L'aspartate transaminase est couramment mesurée dans le cadre de tests de la fonction hépatique afin de déterminer l'état de santé du foie.

**Antiviraux à action directe (AAD)** : Ce groupe de médicaments s'attaquent directement au virus de l'hépatite C afin de le rendre incapable de faire des copies de lui-même.

**Biopsie** : Cette intervention médicale effectuée à l'hôpital consiste à extraire un fragment minuscule du foie afin de l'examiner et de détecter des dommages (fibrose).

**Charge virale** : C'est-à-dire le nombre de copies du virus de l'hépatite C dans un millilitre de sang. Il peut s'agir de quelques copies seulement ou encore de plusieurs millions. Vous ne vous sentirez pas nécessairement plus malade si vous avez une charge virale élevée.

**Compte de globules blancs** : Les globules blancs aident à combattre les infections. Un taux élevé ou un taux faible peut indiquer un problème médical.

**Cirrhose** : La cirrhose est la phase terminale des dommages hépatiques lors de laquelle le foie est gravement cicatrisé et ne fonctionne plus efficacement.

**Détectable mais non quantifiable** : Certains tests révèlent qu'il y a du virus actif dans le sang, mais la quantité est tellement faible qu'il est impossible de la chiffrer de façon précise.



**Dormant :** Ce terme est un peu trompeur parce que le virus de l'hépatite C ne dort pas à proprement parler, mais il est possible que son activité augmente durant certaines périodes et qu'elle baisse pendant d'autres.

**Échographie :** Cette technique d'imagerie permet de créer une photo du foie. Cette photo donne une image de la taille et de la forme du foie et peut détecter la présence de cancer.

**Fibroscan :** Cette technique permet d'évaluer l'ampleur des dommages au foie (fibrose) à l'aide d'ondes sonores inoffensives.

**Fibrose :** Il s'agit de la formation de tissus fibreux rigides dans le foie; on parle aussi de cicatrisation. Les dommages au foie sont classés sur une échelle de F1 à F4, le stade F4 étant le pire.

**Génotype :** Le génotype est la souche spécifique de l'hépatite C dont une personne est infectée. Il en existe six numérotés 1, 2, 3, 4, 5 et 6, ainsi que des sous-types (1a ou 1b).

**Hémoglobine :** Cette protéine facilite le transport de l'oxygène dans vos globules rouges. Si votre taux d'hémoglobine est faible, vous risquez de vous sentir essoufflé.

**Indétectable :** Ce terme s'applique lorsqu'un test sanguin ne trouve aucune trace de virus dans le corps.

**Interféron :** Cette substance chimique qui existe naturellement dans le corps aide à combattre l'infection à l'hépatite C et à protéger les cellules contre le virus de l'hépatite C. L'interféron synthétique était couramment utilisé autrefois pour le traitement de l'hépatite C, mais ce n'est plus le cas.



**Plaquettes :** Les plaquettes sont des cellules sanguines qui aident le sang à se coaguler. Un faible taux de plaquettes indique que le sang ne se coagule pas suffisamment. Un taux élevé pourrait indiquer que le sang se coagule trop.

**Ribavirine :** Lorsqu'il est associé à d'autres médicaments, cet antiviral est efficace pour réduire la quantité d'hépatite C dans le corps ou l'éliminer.

**RVR :** Cette abréviation de réponse virologique rapide indique que vous n'avez plus de virus détectable dans votre sang après quatre semaines de traitement anti-hépatite C.

**RVS :** Cette abréviation de réponse virologique soutenue est synonyme de guérison. Elle s'applique lorsque vous n'avez pas de virus détectable dans votre sang plus de 12 ou 24 semaines après la fin d'un traitement anti-hépatite C.

**Test de dépistage des anticorps anti-hépatite C :** Ce test révèle si vous avez déjà été exposé au virus de l'hépatite C. Environ 25 % des personnes exposées au virus de l'hépatite C s'en débarrassent sans traitement.

**Test de recherche de l'ARN viral :** Ce test permet de détecter le virus de l'hépatite C dans votre sang. Un résultat positif veut dire que vous avez l'hépatite C.



© 2016 Pender Hepatitis C Support Society et CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

www.catie.ca 1-800-263-1638    @catieinfo

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-70171  
(also available in English, ATI-70170)

**PENDER HEP C  
SUPPORT SOCIETY**



La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C

Publiée originalement par la Pender Hepatitis C Support Society, cette publication a été mise à jour et imprimée en partenariat avec CATIE.

Financée en partie par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario.

## **DÉNI DE RESPONSABILITÉ**

L'information fournie dans cette brochure ne constitue pas un conseil médical. Toute décision concernant le traitement devrait toujours se prendre en consultation avec un médecin qui a une expérience en matière d'hépatite C. Les traitements changent, alors parlez à un médecin afin d'obtenir l'information la plus récente. Les opinions exprimées dans cette brochure ne sont pas nécessairement celles de CATIE ou de la Pender Hepatitis C Support Society, ni de leurs partenaires ou bailleurs de fonds.

