

FOIE de VIVRE*

VIVRE, EN SANTÉ

avec une hépatite virale

FONDATION
CANADIENNE
DU FOIE



CANADIAN
LIVER
FOUNDATION

REMERCIEMENTS

Membres du comité organisateur du projet

Mme Kazimiera Adamowski
M. Rob Boyd
Mme Gail Butt
Dr Brian Conway
Mme Hannah Cowen
Dr Joseph Cox
Dr Lisa Graves
Mme Lynn Greenblatt
Mme Geri Hirsh
Dr Samuel Lee
Dr Bruce Marshall
M. Michael McGee
Dr Len Moore
Mme Josephine Muxlow
Dr Gilles Pinette
Mme Andrea Poncea

Contributeurs

M. Rob Boyd
Dr Joseph Cox
Mme Geri Hirsch
Mme Cathy Latham-Carmanico
Dr Samuel Lee
Mme Deirdre MacLean
Dr Rob Myers
Mme Billie Potkonjak
Dr Michael Vallis
Mme Colina Yim

VIVRE EN SANTÉ

avec l'hépatite C

Vivre en santé avec une hépatite virale est un guide pratique s'adressant aux personnes infectées par le **virus** de l'hépatite B ou de l'hépatite C. Il inclut aussi des renseignements sur le virus de l'hépatite A. Que le diagnostic soit récent ou que vous soyez infecté, ou touché par une de ces maladies depuis longtemps, ce livret peut vous aider à apprendre à bien vivre avec une maladie **chronique**. Vous y trouverez des renseignements sur la façon de demeurer le plus en santé possible et sur la façon d'améliorer votre qualité de vie. Cependant, ce livret peut ne pas s'appliquer aux personnes atteintes d'une maladie du foie en phase terminale ni à celles atteintes d'un cancer du foie.

Vivre en santé avec une hépatite virale est aussi une ressource pour les **professionnels des soins de santé**. Que vous soyez infirmier(ère), médecin, travailleur(euse) social(e) ou travailleur(euse) communautaire, ce livret peut vous donner les outils nécessaires pour aider les autres à améliorer leur qualité de vie et à minimiser les complications possibles.

Trois addenda à la fin du livret contiennent des renseignements additionnels. Les mots et expressions que vous connaissez peut-être moins bien sont définis directement dans le texte ou dans un glossaire (*Addendum A*). Tout mot imprimé en caractères gras rouges (comme **virus** ci-dessus) est défini dans le glossaire. Les mots et expressions définis dans le glossaire apparaissent en caractères gras rouges seulement la première fois qu'ils sont utilisés dans chaque chapitre du livret. *L'Addendum B : Où puis-je en apprendre davantage?* donne une liste des diverses ressources et organisations qui peuvent vous aider à en apprendre davantage sur l'hépatite virale. Et finalement, *l'Addendum C : Mes contacts locaux* vous donne un outil qui peut vous aider à conserver les noms et renseignements sur vos professionnels des soins de santé et autres soutiens locaux.

Ce livret aborde les trois formes les plus courantes de l'hépatite virale au Canada mais concentre surtout sur l'hépatite B et l'hépatite C à cause de la nature chronique de ces deux maladies. Ce livret n'aborde pas les options thérapeutiques; par conséquent, la section sur les traitements ne vous donne qu'un bref aperçu. Si vous désirez en savoir davantage au sujet des traitements, vous pouvez consulter les ressources énumérées à *l'Addendum B*.

Quelle que soit votre situation présente, *Vivre en santé avec une hépatite virale* est un guide de base pour vous aider à trouver l'information et le soutien dont vous avez besoin pour bien vivre avec l'hépatite B ou l'hépatite C.

FOIE de VIVRE™

La Fondation canadienne du foie croit en une approche positive et de soutien pour aider les Canadiennes et les Canadiens à se protéger et à gérer la santé de leur foie à chaque stade de la vie.

Notre programme FOIE de VIVRE met en relief le rôle essentiel que joue le foie dans la protection et l'encadrement du corps et cherche à fournir des conseils positifs, pratiques et préventifs pour optimiser la santé du foie tout au long de la vie.

Pour en apprendre davantage sur FOIE de VIVRE, veuillez visiter www.liver.ca.

CONTENU

Section 1

HÉPATITE VIRALE : LES FAITS 6

Hépatite A 7

Hépatite B 10

Hépatite C 16

Section 2

COMMENT VIVRE EN SANTÉ AVEC L'HÉPATITE? 21

Section 3

PRENDRE SOIN DE MES ÉMOTIONS 29

Section 4

PRENDRE SOIN DE MES SYMPTÔMES 34

Section 5

PRENDRE SOIN DE MON AVENIR 37

Section 6

LE TRAITEMENT EST-IL POUR MOI? 39

Section 7

QUE DIRE DES TRAITEMENTS PARALLÈLES? 41

Addendum A

GLOSSAIRE 43

Addendum B

OÙ PUIS-JE EN APPRENDRE DAVANTAGE? 47

Addendum C

MES CONTACTS LOCAUX 50



Que fait le foie?

Après la peau, le foie est le plus grand organe du corps et est situé immédiatement sous la cage thoracique du côté droit de votre corps. Le foie est comme un grand filtre; le sang le traverse pour y être nettoyé. Le foie est aussi la principale manufacture du corps transformant les nutriments présents dans les aliments. Après la digestion des aliments, les nutriments des aliments se rendent au foie où des choses importantes surviennent comme la fabrication des **protéines** et des facteurs de coagulation qui aident à guérir les coupures et autres blessures. Le foie maintient aussi des substances comme les **hormones**, le sucre et le **cholestérol** à des taux équilibrés dans le corps. De même, le foie décompose les **toxines** présentes dans l'alcool et les drogues.

HÉPATITE VIRALE : LES FAITS

Qu'est-ce que l'hépatite virale?

Le mot «hépatite» signifie **inflammation** du foie. Elle peut être causée par un **virus**, la graisse dans le foie, l'alcool, les drogues ou certains états médicaux. Lorsque l'hépatite est causée par un virus, l'état s'appelle hépatite virale.

Au Canada, les trois types les plus fréquents d'hépatite virale sont causés par le virus de l'hépatite A, le virus de l'hépatite B et le virus de l'hépatite C. Ces trois virus n'ont aucun rapport entre eux. En général, l'hépatite A est une infection virale relativement légère qui n'entraîne pas une maladie **chronique**. L'hépatite B et l'hépatite C sont des infections virales graves qui peuvent causer une maladie chronique entraînant des lésions au foie et le cancer du foie. Les premiers **symptômes** des trois formes d'hépatite virale peuvent être les mêmes mais les façons de contracter ces infections sont différentes.

Dans le présent livret, nous parlons de l'état médical comme étant l'hépatite A, l'hépatite B ou l'hépatite C et du virus même comme étant le virus de l'hépatite A (VHA), le virus de l'hépatite B (VHB) et le virus de l'hépatite C (VHC).

Lorsque vous venez tout juste d'être infecté par un de ces virus, cela s'appelle **infection aiguë**. L'infection aiguë par le virus de l'hépatite A chez les adultes présente presque toujours des symptômes. Cependant, le stade d'infection aiguë de l'hépatite B ou de l'hépatite C peut ne pas présenter de symptômes et il se peut que vous ne sachiez même pas que vous êtes infecté.

Les symptômes courants d'une infection hépatique virale aiguë incluent :

- » **fatigue**
- » **léthargie** (manque d'énergie)
- » **nausées**
- » douleur **abdominale**
- » diminution de l'appétit
- » **jaunisse** (peau et yeux jaunâtres) et
- » urine foncée

Hépatite A

L'hépatite A est observée le plus souvent dans les pays où les aliments et l'eau pourraient être **contaminés** à cause de mauvaises pratiques hygiéniques. Cependant, il survient parfois des éclosions occasionnelles d'hépatite A au Canada. L'hépatite A n'entraîne pas une maladie chronique mais il s'agit d'une infection possiblement grave chez les personnes âgées et chez les personnes atteintes d'une maladie du foie **chronique**. Si vous êtes né dans un pays où l'hépatite A est courante, vous avez probablement déjà été infecté par le VHA. La bonne nouvelle est que, une fois que vous avez été exposé au VHA et avez guéri, vous avez développé une protection à vie contre la maladie ce qui signifie que vous ne contracterez plus jamais l'hépatite A.

Je suis atteinte d'hépatite A. À quoi dois-je m'attendre?

Ce ne sont pas toutes les personnes infectées par le VHA qui présenteront des symptômes. Les enfants d'âge préscolaire souvent n'ont pas de symptômes et en général, les enfants présentent des symptômes plus légers que ceux des adultes. Les symptômes peuvent survenir 15 à 50 jours après votre premier contact avec le VHA.

Les symptômes typiques d'une infection VHA **aiguë** incluent : **fatigue, nausées** et vomissement, inconfort **abdominal, jaunisse** (jaunissement du blanc des yeux et de la peau), urine foncée, **fièvre basse** et perte d'appétit.

Plus vous êtes âgé lorsque vous contractez le VHA, plus vous êtes susceptible de présenter des symptômes plus graves. Certaines personnes se sentent malades durant une ou deux semaines tandis que chez d'autres les symptômes peuvent persister durant plusieurs mois. L'hépatite A entraîne rarement la mort. Cependant, les personnes atteintes d'une maladie du foie chronique pré-existante, incluant l'hépatite B et l'hépatite C chroniques, présentent un risque plus élevé de complications graves à cause de cette infection.

Composer avec les symptômes de l'hépatite A

- » Vous vous sentirez fatigué et aurez très peu d'énergie. Vous devrez peut-être faire une pause pour ce qui est de vos activités quotidiennes, travail ou école pour vous rétablir
- » Les nausées et vomissements peuvent vous faire perdre votre appétit. Essayez de manger des petites collations et des aliments mous comme de la soupe ou des rôties.
- » Vous serez peut-être «jaune». Une fois devenu jaune, vous n'êtes plus infectieux. Il n'est pas nécessaire de vous isoler. Faites savoir aux gens autour de vous qu'ils peuvent s'approcher de vous sans danger.
- » Essayez de ne pas prendre d'alcool. Il se peut que votre foie ne soit pas capable de traiter l'alcool et l'alcool peut empirer vos symptômes.
- » Parlez à votre médecin avant de prendre des médicaments en vente libre ou des médicaments alternatifs. Aucune des thérapies parallèles ne s'est avérée utile pour traiter l'hépatite A.

Votre risque de contracter l'hépatite A est augmenté si vous :

- » voyagez dans des régions où l'hépatite A est courante,
- » vivez avec une personne récemment infectée par le VHA,
- » utilisez des drogues en injection et partagez les accessoires d'injection/les préparations de drogues contaminés,
- » êtes prisonnier, ou
- » avez des relations sexuelles comportant un contact oral/anal.

Comment ai-je contracté l'hépatite A?

L'hépatite A est transmise par un contact étroit avec une personne infectée, ou en mangeant des aliments ou en buvant de l'eau contaminés par le VHA. Comme le virus est présent dans les **selles** des personnes infectées, le fait de manger des aliments préparés par une personne infectée qui ne se lave pas les mains correctement après avoir fait ses besoins, est une façon de contracter le virus.

Manger des fruits de mer et des crustacés crus ou insuffisamment cuits provenant d'eau polluée par des eaux usées ou en mangeant des salades rincées dans de l'eau contaminée sont d'autres façons de s'infecter. Le partage d'accessoires utilisés pour les drogues illicites ou les relations sexuelles avec une personne infectée peuvent aussi vous donner l'hépatite A.

Puis-je me protéger contre l'hépatite A?

Il existe un vaccin sûr et efficace qui peut vous protéger contre l'hépatite A. Le vaccin est habituellement administré en deux doses à six mois d'intervalle. Le vaccin vous protégera pendant 20 ans environ. Un vaccin combiné contre l'hépatite A et l'hépatite B est aussi disponible. Comme 40% des cas rapportés d'hépatite A surviennent chez les voyageurs, il est conseillé de se protéger avec un vaccin contre le VHA six semaines avant de partir en voyage.

Pensez aux précautions additionnelles suivantes :

- » Lavez-vous les mains souvent et à fond surtout après avoir fait vos besoins, avant de préparer des aliments et avant de manger.
- » Évitez les aliments crus ou cuits insuffisamment.
- » Si vous voyagez dans des pays présentant des taux élevés d'hépatite A :
 - » Buvez de l'eau bouillie ou en bouteille et utilisez-la pour vous brosser les dents
 - » Buvez les boissons en bouteille sans glaçons
 - » Évitez les aliments non cuits incluant les salades
 - » Évitez les aliments offerts en vente dans les rues
 - » Pelez et lavez les fruits et les légumes frais vous-même.



Hépatite B

L'hépatite B est présente partout dans le monde. Dans les régions où l'hépatite B est la plus courante comme les pays en Asie et en Afrique, au moins une personne sur cinq peut être infectée par ce virus. L'hépatite B est une infection beaucoup plus grave que l'hépatite A. Plusieurs personnes guériront complètement d'une infection par le VHB mais certaines personnes peuvent porter ce virus toute leur vie et leur foie sera lentement endommagé avec le temps. L'hépatite B **chronique** est une maladie «silencieuse» car souvent il n'y a aucun **symptôme** jusqu'à ce que le foie soit gravement endommagé. Il n'y a pas de guérison pour l'hépatite B chronique : elle peut seulement être contrôlée par les traitements présentement disponibles. Heureusement, un vaccin sûr et efficace existe pour empêcher que vous ne contractiez cette infection.

Je suis atteint d'une hépatite B. À quoi dois-je m'attendre?

Ce qui vous arrive dépend grandement de l'âge auquel vous avez d'abord été infecté par le VHB et comment votre **système immunitaire** compose avec le virus. Si vous êtes infecté à l'âge adulte, vous pouvez présenter une maladie brève avec des symptômes légers à modérés comme **jaunisse**, urine foncée, **fatigue**, inconfort **abdominal** et perte d'appétit. Adulte, vous avez 95% de chances de vous débarrasser complètement de l'infection et de développer une protection à vie contre ce virus. L'**infection aiguë** entraîne rarement (chez moins de 1% des cas) une maladie grave exigeant une greffe du foie.

La plupart des bébés et des enfants exposés à ce virus ne présentent jamais de signes ni de symptômes. Malheureusement, ils sont plus susceptibles de devenir porteurs du VHB toute leur vie parce que leur système immunitaire est incapable de combattre et de se débarrasser du virus. Dans ces cas-là, les infections chroniques sont souvent décelées ou «découvertes» que très tard dans la vie lorsque la personne présente une maladie grave du foie.

L'hépatite B chronique passe par différents stades qui montrent aussi si votre corps compose bien avec le virus. La plupart des personnes atteintes d'une hépatite B chronique présentent une **maladie inactive** et demeurent en santé mais environ une personne sur quatre présentera une **maladie active** qui peut entraîner une **cirrhose**, une insuffisance hépatique et un cancer du foie.

L'expression «porteur en santé» pour les personnes présentant une maladie inactive est un vieux concept trompeur et il ne faut pas utiliser cette expression. Nous savons maintenant que les personnes en santé avec une maladie inactive peuvent toujours présenter un risque de **réactivation du virus** surtout lorsque leur système immunitaire est affaibli par les médicaments comme la chimiothérapie ou par d'autres infections virales.

Vous devrez être traité si vous avez une maladie active continue qui cause beaucoup de dommage à votre foie ou si vous devez prendre des médicaments qui affaibliront votre système immunitaire.

.....

DIFFÉRENTS STADES DE L'INFECTION CHRONIQUE PAR LE VHB SI CONTRACTÉE TÔT DURANT LA VIE

La *tolérance immunitaire* survient durant les premières années de l'infection. Bien que vous ayez beaucoup du virus de l'hépatite B dans votre corps, votre système immunitaire ne reconnaît pas que votre foie est infecté et par conséquent ne combat pas du tout le virus. Il en résulte qu'il y a peu ou pas de dommage au foie et vous ne présentez aucun symptôme.

.....

Le *dommage immunitaire* survient lorsque votre système immunitaire commence à combattre le virus ce qui entraîne des dommages à votre foie. Ce stade peut durer des mois ou des années. Plus votre système immunitaire combat longtemps, plus il y a de dommages à votre foie. Par contre, la plupart des gens ne présentent aucun symptôme malgré les dommages actifs au foie. Seuls des tests sanguins anormaux révéleront les dommages au foie à ce stade-ci. Vous pourriez avoir besoin de traitement si vous êtes à ce stade.

.....

Le *contrôle immunitaire* survient lorsque votre corps prend finalement le contrôle du virus et votre hépatite B devient inactive. Cependant, toutes les personnes atteintes d'hépatite B ne peuvent atteindre ce stade sans traitement.

.....

La *réactivation immunitaire* survient lorsque le virus redevient actif après une longue période d'inactivité. Votre corps ne peut plus contrôler le virus soit parce que le virus a changé ou muté ou soit parce que votre système immunitaire est affaibli.

.....

Comment ai-je contracté l'hépatite B?

Une personne atteinte d'une hépatite B aiguë ou chronique peut transmettre l'infection à d'autres personnes par son sang et d'autres liquides corporels ou par contact sexuel. Le VHB peut être présent surtout dans le sang, le sperme et le liquide vaginal d'une personne infectée. La salive est aussi un liquide corporel mais la concentration du virus est de 1000 à 10 000 fois moindre que dans le sang. Les façons dont l'hépatite B est transmise sont semblables à celles de l'hépatite C, mais le niveau de risque est quelque peu différent.

.....

LE RISQUE DE CONTRACTER UNE INFECTION PAR LE VHB EST ÉLEVÉ SI VOUS :

- » avez une relation sexuelle non protégée avec une personne infectée;
- » avez une relation sexuelle non protégée avec plusieurs partenaires sexuels;

- » êtes atteint d'une **infection transmise sexuellement (ITS)**;
- » êtes né d'une mère infectée par le VHB; ou
- » utilisez des drogues en injection et partagez des accessoires d'injection/ préparation de drogues **contaminés**.

.....

LE RISQUE DE CONTRACTER UNE INFECTION PAR LE VHB EST MODÉRÉ SI VOUS :

- » avez des frères/sœurs ou autres membres de la famille atteints d'hépatite B;
- » partagez un domicile avec quelqu'un atteint d'hépatite B;
- » vivez ou voyagez dans des régions où l'hépatite B est plus fréquente;
- » êtes exposé au sang ou à des liquides corporels dans le cadre de votre travail; ou
- » êtes mordu et contaminé par du sang provenant d'une personne infectée.

.....

LA TRANSMISSION DE L'HÉPATITE B N'EST PAS ASSOCIÉE À :

- » toux, éternuements;
 - » toucher ou poignée de mains avec une personne infectée;
 - » partage des aliments, boissons ou ustensiles;
 - » utilisation des sièges de toilette;
 - » accolades et baisers; ou
 - » autre contact fortuit.
-

Pourquoi ai-je besoin de tant de tests de sang?

Comme l'hépatite B n'a pas de symptômes avant que votre foie ne soit très endommagé, un test sanguin est la seule façon pour votre **professionnel des soins de santé** de savoir si votre hépatite B est active ou inactive, et d'offrir un traitement si nécessaire. Pour aider votre professionnel des soins de santé à suivre la façon dont votre maladie évolue avec le temps, vous devrez subir des tests de sang aux six à douze mois durant toute votre vie. Si vous recevez un traitement pour l'hépatite B, un test de sang aux trois à six mois est très important pour savoir comment vous y réagissez.

L'hépatite B est aussi une maladie «dynamique» en ce sens qu'elle peut passer d'une maladie active à une maladie inactive et vice versa. C'est aussi une maladie complexe et il peut être compliqué d'interpréter les résultats des tests. Votre professionnel des soins de santé peut avoir besoin de plusieurs résultats de tests sanguins pour comprendre l'état de votre maladie.

Tests de sang pour identifier et évaluer votre hépatite B :

- » *AgHBs (test d'antigène de surface de l'hépatite B)* – Ce test mesure la couche «extérieure» du virus. Un résultat positif signifie que vous avez le virus et êtes potentiellement infectieux. Si le test continue d'être positif durant plus de six mois, vous êtes alors atteint d'une hépatite B chronique. Un résultat de test négatif signifie que vous n'avez présentement pas le virus.

- » *Anti-HBs (anticorps à l'antigène de surface de l'hépatite B)* – Ce test mesure l'anticorps protecteur qui se développe contre le virus de l'hépatite B. Un résultat positif signifie que vous êtes immunisé ou protégé contre l'hépatite B soit parce que vous avez guéri complètement à la suite d'une infection passée ou encore parce que vous avez reçu un vaccin. Vous n'êtes pas infectieux et vous ne contracterez pas l'hépatite B à nouveau. Il existe plusieurs anticorps de l'hépatite B mais seul l'anticorps anti-HBs donne l'immunité.

- » *Anti-HBc (anticorps à l'antigène core de l'hépatite B)* – L'antigène core de l'hépatite B ne peut pas être mesuré dans le sang mais l'anticorps à cet antigène le peut. Un résultat positif signifie que vous êtes présentement infecté par le VHB (le test AgHBs est aussi positif) ou vous avez déjà été infecté dans le passé et avez guéri (le test AgHBs est négatif). Un résultat anti-HBc négatif signifie que vous n'avez jamais été exposé à ce virus. Ce test est utilisé par la Société canadienne du sang pour dépister tous les donneurs de sang.

- » *AgHBe (antigène e de l'hépatite B)* – Ce test mesure une protéine fabriquée par le virus à mesure que le virus croît. Lorsque ce test est positif, il est plus que probable que vous avez une hépatite B active. Plus il y a de virus de l'hépatite B dans votre sang, plus l'antigène e sera présent et plus vous êtes infectieux.

- » *Anti-HBe (anticorps à l'antigène e de l'hépatite B)* – Ce test cherche l'anticorps à l'antigène e. Lorsque votre corps fabrique un anticorps à l'antigène e, cela signifie qu'il y a seulement un peu du virus de l'hépatite B restant dans votre corps et par conséquent votre hépatite B est vraisemblablement inactive. Cependant, certaines personnes ayant un test anti-HBe positif peuvent néanmoins avoir une maladie active.

- » *ADN du VHB* – Ce test indique quelle quantité du virus actif est dans votre sang (la **charge virale**). Elle est mesurée en unités internationales (UI/mL) et rapportée en logarithmes (comptez tout simplement combien il y a de zéros dans le résultat du test). Une charge virale inférieure à 1000 UI/mL ou 3 logs est considérée comme non dangereuse. Une charge virale très élevée (ex. > 1 000 000 UI/mL ou 6 logs) signifie que vous êtes très infectieux mais cela ne veut pas toujours dire que vous avez besoin d'un traitement immédiatement. Le test est utilisé pour suivre votre réponse au traitement.



- » *Génotypage du VHB* – Ce test peut dire avec quel type (ou **génotype**) du VHB vous avez été infecté. Il existe huit génotypes du VHB identifiés par les lettres de A à H. Le fait d’avoir un certain génotype peut vous donner une meilleure réponse au traitement. Ce test n’est pas disponible partout au Canada.

Tests additionnels pour évaluer votre santé hépatique :

Les **tests d’enzymes hépatiques** mesurent l’ampleur des dommages hépatiques le jour des tests. Les enzymes SGOT (sérum glutamo-oxalacétique transaminase) et GPT (glutamate pyruvate transaminase) sont fabriquées dans le foie. Lorsque des cellules hépatiques meurent, ces enzymes s’échappent des cellules hépatiques dans le sang. Plus le nombre d’enzymes est élevé, plus le nombre de cellules hépatiques mortes est élevé. Cependant, ces tests ne peuvent pas indiquer la cause spécifique d’un problème hépatique ou le degré de dommage au foie. Parfois, une personne peut avoir une maladie du foie grave même avec des enzymes hépatiques normales.

- » *Bilirubine, albumine et RIN (rapport international normalisé)* – Ces **tests du fonctionnement hépatique** indiquent jusqu’à quel point votre foie fonctionne bien. Lorsque les résultats de ces tests deviennent anormaux, cela signifie que votre foie se détériore.
- » *Hépatite A* – Si votre résultat de test est négatif, vous devriez envisager de vous faire vacciner contre le VHA (être **immunisé**) pour vous protéger parce que vous ne voulez pas ajouter du stress additionnel à votre foie si vous êtes exposé au VHA à un moment donné.
- » *Hépatite C* – Si votre résultat de test est positif, vous avez une **co-infection**. Les personnes atteintes à la fois d’infections VHB et VHC ont souvent une maladie du foie plus grave. Votre programme de soins pourrait être différent à cause de la co-infection. Il n’y a pas de vaccin contre l’hépatite C, donc, si vous êtes négatif, assurez-vous de prendre les précautions nécessaires pour éviter les comportements à risque menant à l’hépatite C. (voir le chapitre sur l’hépatite C).
- » *Virus de l’immunodéficience humaine (VIH)* – Si votre résultat de test est positif, vous avez une co-infection. Les personnes atteintes du VIH et du VHB ont un programme de traitement plus compliqué parce que certains médicaments peuvent traiter les deux virus et d’autres ne le peuvent pas.
- » *Biopsie du foie* – Cette technique est effectuée à l’hôpital. Un médecin utilise une aiguille pour retirer une petite partie de votre foie pour chercher l’inflammation ou la cicatrisation (ou fibrose). La plupart des rapports de biopsie vous donneront un chiffre pour le degré d’inflammation et un autre chiffre pour le degré de cicatrisation. Un système de calcul fréquemment utilisé comporte une échelle de 0 (normal) à 4

(grave) pour l'inflammation et une échelle aussi de 0 (normal) à 4 (cirrhose) pour la cicatrisation. Les résultats de biopsie aident vos professionnels des soins de santé à comprendre le degré de dommage infligé à votre foie par le virus ainsi que par d'autres causes comme la graisse et l'alcool.

Puis-je contracter l'hépatite B plus d'une fois?

Non. Vous ne pouvez pas contracter l'hépatite B plus d'une fois.

Qui doit être testé pour le virus de l'hépatite B?

Si vous présentez au moins un facteur de risque (les facteurs de risque énumérés dans la section ci-dessus intitulée «Comment ai-je contracté l'hépatite B?»), vous devriez demander à votre professionnel des soins de santé de vous faire tester pour le VHB. De plus, vous devriez être testé pour l'hépatite B si :

- » vous êtes né dans une région où l'hépatite B est fréquente incluant l'Asie, l'Afrique, l'Europe de l'est et du sud, les îles du Pacifique, le Moyen-Orient et l'Arctique;
- » un ou vos deux parents ont immigré d'une région où l'hépatite B est plus fréquente;
- » vous vivez ou voyagez dans des régions où l'hépatite B est plus fréquente;
- » vous avez des antécédents familiaux de maladie du foie ou de cancer du foie;
- » vous avez été en prison;
- » vous êtes enceinte;
- » vous êtes un homme ayant des relations sexuelles avec les hommes;
- » vous êtes atteint du VIH;
- » vous avez une hépatite C chronique;
- » vous êtes dialysé;
- » vous avez déjà utilisé des drogues en injection, même une fois seulement;
- » vous avez des enzymes hépatiques anormales; ou
- » vous recevez des médicaments qui suppriment le système immunitaire.

Notes :

Hépatite C

Tout comme l'hépatite B, l'hépatite C est fréquente partout dans le monde. C'est aussi une maladie «silencieuse» parce que, tout comme l'hépatite B, souvent il n'y a aucun **symptôme** avant que le foie ne soit gravement cicatrisé. Bien que l'hépatite B et l'hépatite C soient causées par des **virus** différents, leurs façons de se transmettre et d'endommager le foie sont semblables.

Je suis atteint d'une hépatite C. À quoi dois-je m'attendre?

L'hépatite C est une maladie au cours de laquelle les changements surviennent lentement. Chez la plupart des gens, l'infection ne donnera pas de symptômes et ne résultera pas en une maladie grave ou en un décès.

Lorsque vous venez tout juste d'être infecté par le VHC, vous pouvez ne présenter aucun symptôme et même ne pas savoir que vous êtes infecté. Il s'agit alors de la phase d'**infection aiguë** qui peut durer de six à huit semaines ou plus. Si vous avez des symptômes, ils sont habituellement légers et peuvent inclure **fatigue, léthargie, nausées**, diminution de l'appétit, douleur **abdominale** et **jaunisse**.

Avec le temps, le virus peut disparaître de lui-même et vous n'êtes plus infecté. Cela survient chez environ 25 personnes sur 100 infectées par le VHC. Si le virus ne disparaît pas après six mois, vous avez une infection **chronique**. Cela survient chez environ 75 personnes sur 100 infectées par le VHC.

Si votre hépatite C est chronique, dans trois cas sur quatre, vous n'aurez avec le temps que des lésions très légères à modérées à votre foie. Cependant, dans un cas sur quatre, l'hépatite C chronique peut entraîner des problèmes plus graves incluant la **cirrhose**, une insuffisance hépatique et un cancer du foie sur une période de 25 à 30 ans.

Vous êtes plus susceptible de développer une cirrhose si vous consommez de l'alcool, êtes obèse, êtes un homme, avez été infecté après l'âge de 40 ans, avez un autre type de maladie du foie ou avez une autre infection chronique comme le **VIH** ou l'hépatite B en plus de l'hépatite C.

Comment ai-je contracté l'hépatite C?

L'hépatite C est transmise par un contact sang-à-sang ce qui signifie que du sang infecté par le VHC est entré d'une façon quelconque dans votre circulation sanguine.

.....

LE RISQUE DE CONTRACTER UNE INFECTION VHC EST **ÉLEVÉ** SI VOUS :

- » utilisez ou avez déjà utilisé des drogues en injection;
 - » avez reçu du sang ou des produits du sang ou une transplantation d'organe avant juillet 1990 au Canada;
 - » avez été en prison; ou
 - » avez reçu une injection ou avez été égratigné durant une vaccination, une chirurgie, une transfusion sanguine ou durant un rite religieux ou cérémonial dans des pays du monde où le VHC est courant.
-

LE RISQUE DE CONTRACTER LE VHC EST **MODÉRÉ** SI VOUS :

- » avez un partenaire sexuel infecté par l'hépatite C;
- » avez plusieurs partenaires sexuels;
- » avez une **infection transmise sexuellement (ITS)**, incluant le VIH ou le lymphogranulome vénérien (LGV);
- » avez subi des **relations sexuelles traumatiques** ou **brutales** ou avez utilisé des jouets sexuels ou les poings qui peuvent déchirer les tissus corporels;
- » avez des relations sexuelles durant les menstruations;
- » avez reçu des traitements pour les reins (**hémodialyse**);
- » avez été blessé accidentellement par une aiguille ou une seringue;
- » avez été tatoué ou avez un perçage corporel;
- » partagez des articles personnels avec une personne infectée par le VHC (par ex. rasoirs, coupe-ongles, brosse à dents);
- » partagez des accessoires pour cocaïne (reniflement);
- » êtes atteint d'une autre maladie infectieuse (par ex. hépatite B, VIH); ou
- » êtes un enfant né d'une mère infectée par le VHC.
(La grossesse n'est pas contre-indiquée mais la surveillance fœtale via le cuir chevelu ou un travail prolongé après la rupture des membranes doivent être évités. On ne sait toujours pas si la naissance par césarienne prévient la transmission du VHC.)



.....

LA TRANSMISSION DU VIRUS DE L'HÉPATITE C N'EST PAS ASSOCIÉE À :

- » toux, éternuement;
 - » poignée de mains avec une personne infectée ou toucher une personne infectée;
 - » partage d'aliments, de boissons ou d'ustensiles;
 - » sièges de toilette;
 - » accolades et baisers;
 - » autres contacts fortuits;
 - » allaitement à moins que les mamelons ne soient fissurés et ne saignent; ou
 - » sexe oral à moins qu'il y ait présence de sang.
-

Pourquoi ai-je besoin de tant de tests de sang?

Comme la plupart des personnes infectées par le VHC ne présentent aucun symptôme, un test de sang est la façon la plus facile pour vos **professionnels des soins de santé** de chercher le VHC, d'autres maladies et les dommages continus à votre foie. Les résultats de ces tests vous aideront à décider quelles options thérapeutiques vous conviendront le mieux.

Tests de sang pour identifier et évaluer votre hépatite C :

- » *Anti-VHC* – Ce test recherche les **anticorps** au VHC. Si votre test est positif, cela signifie seulement que vous avez été infecté par le virus à un moment donné. Il ne vous dit pas si l'infection est nouvelle, depuis combien de temps que vous êtes infecté ni si l'infection est toujours présente.
- » *ARN du VHC* – Ce test peut vous indiquer si vous avez toujours le virus et quelle quantité du virus est présent dans votre sang. Ce test est effectué à l'aide d'une méthode très sensible appelée amplification en chaîne par polymérase (ACP) et le rapport indique la **charge virale**. La charge virale n'est pas associée à la gravité de votre maladie : en d'autres mots, une charge virale élevée ne signifie pas que vous êtes plus malade. Ce test est très important pour surveiller votre réponse au traitement du VHC.
- » *Génotypage du VHC* – Ce test identifie le type (ou **génotype**) du VHC dont vous êtes atteint. Il existe six génotypes du VHC identifiés par les chiffres de 1 à 6 et vous pouvez être infecté par plus d'un génotype en même temps. Au Canada, le génotype 1 est le plus courant mais aussi le plus difficile à traiter. Les génotypes 2 et 3, les plus faciles à traiter, représentent presque toutes les autres infections par le VHC au Canada.

Test additionnels pour évaluer la santé de votre foie :

Il est possible que votre professionnels des soins de santé vous demande d'envisager d'autres tests sanguins pour déceler l'hépatite A, l'hépatite B et le VIH. Si vous êtes atteint de l'hépatite B ou du VIH en même temps que l'hépatite C, vous êtes atteint d'une **co-infection** et la planification de vos soins médicaux sera différente de celle envisagée si vous êtes infecté seulement par le VHC. Si vous êtes co-infecté par l'hépatite B, votre maladie du foie est souvent plus grave et votre programme de soins peut être différent. Si vous n'avez jamais eu l'hépatite A ni l'hépatite B, vous devriez envisager de vous faire **immuniser** pour vous protéger car la présence de l'une ou l'autre de ces infections exerce un plus grand stress sur votre foie.

Vos professionnels des soins de santé voudront aussi d'autres tests sanguins pour déterminer si le VHC endommage votre foie. Ces tests incluront des **tests du fonctionnement du foie** et des **enzymes hépatiques**. Les tests du fonctionnement du foie sont bilirubine, albumine et RIN (Rapport international normalisé). Ces tests indiquent à quel degré le foie fonctionne bien. Lorsque ces résultats de tests deviennent anormaux, cela signifie que le

foie se détériore. Les enzymes hépatiques appelées SGOT (sérum glutamo-oxalacétique transaminase) et GPT (glutamate pyruvate transaminase) sont normalement présentes dans les cellules du foie. Lorsque des cellules hépatiques meurent, ces enzymes s'échappent et peuvent être mesurées dans le sang. Cependant, le taux de ces enzymes dans le sang ne peut pas indiquer la cause spécifique d'un problème hépatique ou l'ampleur du dommage au foie. Parfois, une personne peut avoir une maladie du foie grave même avec des enzymes hépatiques normales.

Une **biopsie** du foie est un autre test que votre professionnel des soins de santé peut demander. Il s'agit d'un procédé qui est habituellement effectué à l'hôpital. Un médecin utilisera une aiguille pour retirer un petit morceau de votre foie pour rechercher l'inflammation et la cicatrisation (fibrose). La plupart des rapports de biopsie vous donneront un chiffre pour le degré d'inflammation et un autre chiffre pour le degré de cicatrisation. Un système de mesure fréquemment utilisé a une échelle de 0 (normal) à 4 (grave) pour l'inflammation et une échelle aussi de 0 (normal) à 4 (cirrhose) pour la cicatrisation. Les résultats de la biopsie aideront vos professionnels des soins de santé à comprendre l'ampleur des dommages faits à votre foie par le virus ainsi que par les graisses et l'alcool.

Est-ce que je peux contracter l'hépatite C plus d'une fois?

Le **système immunitaire** de votre corps fabrique des anticorps au VHC mais ces anticorps ne vous protègent pas. Le virus change tellement rapidement qu'il échappe aux défenses de votre corps. Cela signifie que vous ne pouvez pas avoir une protection à vie contre l'hépatite C. De plus, il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C à ce moment-ci. Si vous êtes traité pour un VHC et si vous vous débarrassez du virus, vous pouvez être infecté à nouveau. Cependant, ce que vous faites, ou ne faites pas, peut avoir un effet sur votre niveau de risque de contracter l'hépatite C à nouveau.

Suis-je seul?

Non. En décembre 2007, environ 242 500 personnes au Canada étaient chroniquement infectées par le VHC et environ 7900 personnes étaient nouvellement infectées en 2007.

Environ le tiers des gens atteints d'hépatite C chronique ne savent pas qu'ils sont infectés et ne peuvent pas prendre les mesures nécessaires pour protéger leur santé et prévenir

Votre risque de ré-infection par le VHC ou de co-infection avec le VIH, un autre virus de l'hépatite ou une ITS est élevé si vous :

- » partagez des accessoires **contaminés** pour utilisation/préparation de drogues;
- » vous faites tatouer, subissez un perçage, une **scarification** ou une **acupuncture** avec des accessoires contaminés;
- » partagez rasoirs, brosses à dents, coupe-ongles, ciseaux ou tout objet sur lequel il pourrait se trouver du sang;
- » avez des relations sexuelles brutales avec présence de sang;
- » avez des relations sexuelles non protégées;
- » avez déjà une ITS; ou
- » avez une relation vaginale durant les menstruations.

COMMENT PUIS-JE VIVRE EN SANTÉ AVEC UNE HÉPATITE?

Dans la plupart des cas, l'hépatite B et l'hépatite C sont toutes deux des maladies dont les changements surviennent lentement et il est possible que vous n'ayez pas de symptômes durant longtemps, sinon jamais.

Que puis-je faire maintenant au sujet de ma santé et des soins de santé?

Soyez responsable de votre santé et de vos soins en apprenant tout ce que vous pouvez au sujet de votre infection virale. Les **professionnels des soins de santé** peuvent être experts dans certains domaines et pas dans d'autres; vous constaterez donc qu'il vous faudra peut-être voir différentes personnes pour les différentes approches qui peuvent vous aider. Jouez un rôle dans les décisions prises au sujet de vos soins de santé – posez des questions et faites des suggestions. Souvenez-vous, les professionnels des soins de santé sont des experts dans leur travail mais c'est vous qui connaissez le mieux votre corps.

Si vous n'avez pas de professionnel des soins de santé, vous pourrez trouver d'autres personnes ou groupes pour vous aider. Vérifiez auprès des centres communautaires et régionaux, les cliniques de santé sur le terrain, les services sur le terrain, les centres de santé pour immigrants, les cliniques de santé publique ou votre *Centre local de services communautaires (CLSC)* si vous vivez au Québec. Lorsque vous aurez trouvé une bonne source de soins, essayez d'y rester puisque cela facilitera beaucoup la planification de vos soins de santé.

Quels sont mes choix sains?

Votre foie a plusieurs tâches – allant du nettoyage de votre sang à la transformation des aliments que vous mangez en énergie pour votre corps. Il peut supporter une bonne quantité

Conseils pour profiter au maximum de vos rendez-vous de santé

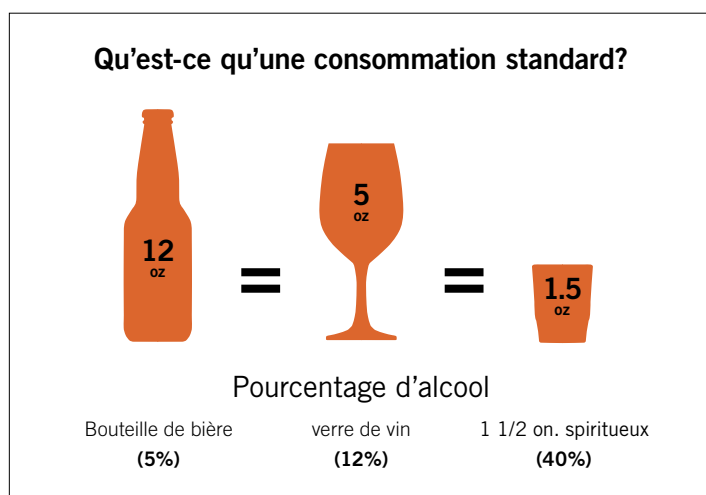
- » Apportez avec vous une liste de tous les médicaments que vous prenez incluant les médicaments prescrits par votre médecin, les médicaments en vente libre (ceux qui ne nécessitent pas une ordonnance), les herbes médicinales, les suppléments nutritionnels, les vitamines et les minéraux et tout alcool ou drogue illicite que vous prenez.
- » Conservez la liste des tests que vous avez subis ainsi que les résultats.
- » Conservez un registre de vos **symptômes**.
- » Écrivez vos questions à mesure qu'elles se présentent à votre esprit et apportez-les avec vous.
- » Amenez un membre de la famille, un ami ou quelqu'un qui peut vous aider.
- » Apportez un crayon et du papier pour écrire les renseignements importants.
- » Posez des questions au sujet des risques, avantages et tout effet secondaire avant de prendre un médicament, de passer un test, de suivre un traitement ou de subir une intervention.
- » Ne quittez jamais un rendez-vous sans comprendre ce qui a été discuté et quelles sont vos prochaines étapes.

de stress même si vous êtes atteint d'hépatite B ou d'hépatite C chroniques. Vous pouvez diminuer le stress pour votre foie en contrôlant trois de ses ennemis les plus importants : alcool, tabagisme et embonpoint. La façon dont vous contrôlez ces trois ennemis peut altérer gravement la façon dont votre maladie progresse dans votre corps.

Évitez ou limitez l'alcool

La consommation d'alcool peut davantage endommager votre foie et plus rapidement. Deux consommations ou plus par jour peuvent augmenter le taux de cicatrisation dans votre foie et peuvent accélérer le développement d'une **cirrhose** ou d'un cancer du foie. Si vous êtes atteint d'une hépatite B ou d'une hépatite C et êtes traité, la consommation de boissons alcooliques rendra votre traitement moins efficace. Chaque fois que vous choisissez *de ne pas* consommer d'alcool, vous faites quelque chose de bien pour votre foie.

Qu'est-ce qu'une «consommation»? Une consommation standard est l'équivalent d'une once et demie de spiritueux, d'un verre de cinq onces de vin ou d'une bouteille de bière de 12 onces. Un type de boisson alcoolique n'est pas plus sûr qu'un autre. Si vous êtes atteint d'hépatite B ou d'hépatite C, ou de toute autre forme de maladie du foie, il est mieux de complètement s'abstenir d'alcool.



Évitez ou limitez le tabac

Le tabac est nocif pour vos poumons et contient plusieurs agents causant le cancer. D'autres agents causant le cancer peuvent être présents dans plusieurs des produits chimiques ajoutés aux produits du tabac au moment de la fabrication. Le tabagisme augmente le risque de cancer du foie si vous êtes atteint d'hépatite B ou d'hépatite C. Si vous êtes atteint d'une maladie pulmonaire et que votre maladie du foie empire et entraîne une cirrhose et

une insuffisance hépatique, vos chances que la **transplantation du foie** soit réussie seront beaucoup plus minces. Si vous fumez, essayez d'arrêter. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre professionnel des soins de santé.

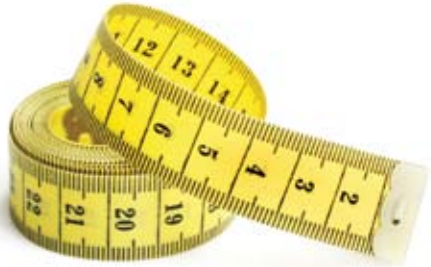
Mangez sainement

Une alimentation saine donne à votre corps et à votre esprit le carburant dont ils ont besoin pour fonctionner. Comme le foie traite tout ce que vous mangez, une alimentation saine peut aider à conserver votre foie en santé. Suivez les lignes directrices dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>) pour fournir à votre corps le bon équilibre de glucides, protéines et graisses.

Il n'existe pas d'aliments particuliers ni d'exigences diététiques particulières pour vivre avec une hépatite B ou une hépatite C à moins d'avoir des complications dues à la cirrhose. Si vous êtes atteint d'une cirrhose grave, et si votre foie ne fonctionne pas bien, vous aurez peut-être besoin d'une diète spéciale comme par exemple une diète faible en sodium pour prévenir l'accumulation d'eau dans votre corps. Le cas échéant, parlez-en avec votre professionnel des soins de santé.



Comme pour tout le monde il est important de maintenir votre poids dans une fourchette normale pour votre grandeur pour demeurer en santé. L'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre calculé à partir de votre poids et de votre grandeur. Il vous donne une idée de votre graisse corporelle. Un IMC entre 18 et 25 est sain, de 25 à 30 suggère que vous faites de l'embonpoint et au-dessus de 30 signifie que vous êtes obèse.



En plus de l'IMC, un nombre excessif de centimètres autour de la taille est une autre façon de dire si vous présentez un risque élevé de contracter des maladies comme la stéatose hépatique, des problèmes cardiaques, une glycémie élevée et une tension artérielle élevée. Une circonférence à la taille de 102 cm (40 po.) ou plus chez les hommes et une circonférence à la taille de 88 cm (35 po.) ou plus chez les femmes ne sont pas saines. Si vous envisagez de suivre un régime pour prendre ou perdre du poids, parlez-en à votre professionnel des soins de santé.



Que puis-je faire d'autre pour demeurer en santé?

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire chaque jour pour vous aider à protéger votre foie des lésions et à vous sentir bien. Voici quelques activités et comportements auxquels vous pouvez penser.

Essayez d'éviter la maladie

D'autres virus comme ceux de l'hépatite A et du VIH peuvent endommager davantage votre foie. Si vous êtes atteint d'une hépatite C, assurez-vous de vous faire vacciner contre l'hépatite A et l'hépatite B. Si vous êtes atteint d'hépatite B, faites-vous **immuniser** contre l'hépatite A mais il n'y a pas de vaccin contre l'hépatite C. Parlez à votre professionnel des soins de santé au sujet de la vaccination contre d'autres maladies comme la grippe.

Évitez les drogues illicites

L'utilisation des drogues illicites est nocive pour votre santé et peut endommager votre foie. Une utilisation, grande ou modérée, des produits de la **marijuana** peut augmenter la cicatrisation de votre foie. L'utilisation de drogues par inhalation, injection ou en les fumant avec des accessoires partagés peut vous infecter avec un autre type d'infection virale ou le VIH. Vous pouvez être infecté par plus d'un type d'hépatite C en même temps et certains types sont plus difficiles à traiter que d'autres.

Si vous utilisez les drogues illicites, assurez-vous d'avoir vos propres accessoires **stériles** (ex. seringues, réchauds, filtres, eau, tourniquets, pipes et pailles) et ne les partagez jamais. Injectez-vous vous-même plutôt que de demander à quelqu'un d'autre de le faire. N'allez pas croire que vous êtes à l'abri des infections si vous fumez ou reniflez les drogues. Fumer du crack ou du cristal meth peut provoquer des enflures et des brûlures sur les lèvres et les gencives qui peuvent entraîner des saignements; renifler les drogues peut causer des saignements de la paroi intérieure du nez.



Si vous avez besoin d'aide...

Il existe plusieurs programmes de traitement et de groupes de soutien qui peuvent vous aider à aborder vos problèmes d'accoutumance. Certains sont basés sur une approche d'**abstinence** tandis que d'autres encouragent la **diminution des effets nuisibles**. Envisagez l'approche qui vous convient le mieux. Pour plus de renseignements, communiquez avec votre professionnel des soins de santé, le programme d'aide aux employés, un travailleur social, un groupe de soutien des patients, une unité de santé publique ou la Fondation canadienne du foie (<http://www.liver.ca/fr/Home.aspx>).





Ayez des relations sexuelles mieux protégées

L'hépatite B est transmise beaucoup plus facilement entre partenaires sexuels que l'hépatite C. Si vous êtes atteint d'hépatite B, votre partenaire sexuel doit être testé et vacciné contre l'hépatite B s'il n'est pas déjà **immunisé**. Le même conseil s'applique si vous avez plus d'un partenaire sexuel.

La transmission de l'hépatite C au cours d'une relation monogame à long terme est rare. Cependant, avoir des relations sexuelles protégées en utilisant des condoms aide à protéger votre(vos) partenaire(s) contre le VHC et vous protège contre l'exposition à d'autres types de virus et d'**infections transmises sexuellement (ITS)**. Si vous êtes atteint d'une ITS, surtout d'une infection qui provoque des ulcères ou des plaies (comme l'herpès et la syphilis), le risque de contracter ou de transmettre l'hépatite C est plus élevé puisque du sang peut être présent lors des relations sexuelles.

Si vous utilisez des drogues illicites ou l'alcool, vous devez être particulièrement prudent. L'utilisation des drogues ou d'alcool peut vous inciter à faire des choses que vous ne feriez pas normalement – c'est-à-dire prendre plus de risques – lorsqu'il s'agit de relations sexuelles, d'utilisation de drogues ou d'autres choses.

Diminuez le stress

Vivre avec une maladie infectieuse **chronique** peut créer de l'anxiété et le stress additionnel peut avoir un effet sur votre santé générale. Cherchez des moyens de diminuer le stress comme par exemple ajuster votre horaire de travail ou vos activités quotidiennes, adopter un passe-temps que vous aimez, faire de l'exercice régulièrement; ou faites quelque chose de relaxant comme prendre un bain, recevoir un massage ou méditer. Ne vous isolez pas. Sortez et amusez-vous. Faites quelque chose de spécial pour vous tous les jours.

Avoir des relations sexuelles mieux protégées signifie :

- » avoir beaucoup de condoms sous la main et les utiliser lors des relations sexuelles (si vous utilisez des drogues ou de l'alcool, vous pourriez faire des choses qui augmentent votre risque de relations sexuelles non protégées);
- » toujours utiliser un condom durant le sexe oral (que ce soit pour le donner ou le recevoir) en vous assurant de ne pas avoir de Vaseline® ni d'autres produits à base d'huile sur vos lèvres (cela peut entraîner un bris du condom); et
- » utilisez toujours un lubrifiant à base d'eau avec vos condoms pour diminuer le risque de briser ou de déchirer les condoms et votre peau.



Vous pouvez améliorer votre santé en étant actif seulement 30 minutes par jour.

Vous pouvez même décomposer ces 30 minutes en trois périodes de 10 minutes tout au long de la journée. Pour vous aider à commencer, consultez *Le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* à <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/index-fra.php>

Bougez

L'activité physique aide votre corps à demeurer en santé. Cela aide à gérer votre stress, à vous sentir mieux, et à atteindre/maintenir un poids santé. L'activité physique peut aussi aider à soulager d'autres symptômes comme la douleur articulaire et la **fatigue**. Il est important de faire une activité que vous aimez. Votre choix dépend de votre condition physique et de la façon dont votre corps réagit à l'exercice.

Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, parlez-en à votre professionnel des soins de santé. Peu importe l'activité que vous choisissez, commencez lentement et progressez à votre propre rythme. L'exercice est une question de mettre du temps de côté pour vous seulement, chaque jour.

Dormez suffisamment

Le manque de sommeil peut vous faire sentir moins bien en général et peut aussi contribuer à la fatigue générale. Si vous ne faites aucun exercice durant le jour, commencez à vous activer un peu plus pour vous sentir physiquement fatigué

à la fin de la journée. Il ne faut pas manger ni faire de l'exercice trop près de l'heure du coucher. Essayez des enregistrements de détente, de méditation ou une détente musculaire profonde pour vous aider à dormir. Lire au lit peut vous aider à détendre votre esprit. Si vous avez tout de même de la difficulté à dormir la nuit, essayez de vous reposer ou de faire des sommes durant le jour lorsque vous êtes fatigué.

Les médicaments d'ordonnance et en vente libre sont-ils bons?

Si vous êtes atteint d'une maladie du foie ou d'une cirrhose avancée, vous devez éviter certains médicaments comme l'aspirine, les somnifères et les médicaments **anti-inflammatoires** non stéroïdiens. Évitez toujours de mélanger des médicaments, surtout avec l'alcool. Ceci inclut mélanger les médicaments d'ordonnance, les médicaments en vente libre, les drogues illicites et les médecines douces. Avant de prendre quelque médicament que ce soit, parlez-en à votre professionnel des soins de santé pour vous assurer qu'ils sont sûrs pour vous.

L'innocuité de plusieurs traitements par les plantes n'a pas été établie. La Fondation canadienne du foie a compilé une liste d'herbes médicinales qui peuvent endommager votre foie. Vous la trouverez sur le site Internet de la FCF à (http://www.liver.ca/fr/Liver_Health/Medications_and_the_Liver.aspx).

Que dire des substances ou des vapeurs toxiques?

Plusieurs substances chimiques dans notre environnement ont le potentiel de stresser votre foie. Cependant, il n'a pas été prouvé que l'exposition à de telles substances chimiques cause des lésions définitives au foie. Certaines substances chimiques sont plus **toxiques** que d'autres et si vous y êtes exposé fréquemment et à des concentrations élevées, elles pourraient être dangereuses pour votre foie. Par conséquent, il est sensé d'essayer d'éviter ces substances chimiques comme le monoxyde de carbone, les solvants, le benzène, le tétrachlorure de carbone et d'autres liquides de nettoyage à sec.

Et si j'ai une maladie mentale?

Si vous prenez des médicaments pour une maladie mentale, assurez-vous que votre médecin est au courant de tous les médicaments que vous prenez afin d'être certain que la combinaison que vous prenez est sans danger. Cela est particulièrement important si vous commencez un traitement. L'interféron est un des médicaments thérapeutiques pour l'hépatite B et l'hépatite C et il peut empirer une maladie mentale existante. Vous pouvez recevoir un traitement à condition que votre maladie mentale soit gérée.

Et mes amis/ma famille?

Si vous avez eu un diagnostic d'hépatite B ou d'hépatite C, vous vous inquiétez peut-être de transmettre le virus à quelqu'un d'autre. Si vous êtes atteint d'hépatite B ou d'hépatite C depuis longtemps et ne le saviez pas, vous pouvez vous inquiéter du fait que vous avez peut-être infecté quelqu'un d'autre accidentellement. Parlez à votre professionnel des soins de santé des mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre famille et vos amis. Il est important de se rappeler que l'hépatite B et l'hépatite C ne sont pas transmises par un contact fortuit comme la poignée de mains, la conversation, le partage d'aliments et d'ustensiles, les éternuements ou les accolades.

Pour diminuer le risque de transmission de l'infection par le VHB ou le VHC à d'autres :

- » ne partagez pas rasoirs, brosses à dents, coupe-ongles, ciseaux ou tout autre article sur lequel il pourrait y avoir de votre sang;
- » couvrez toute blessure ouverte ou lésions d'un pansement;
- » débarrassez-vous des articles contaminés par votre sang (ex. tampons, serviettes sanitaires, papier mouchoir, pansements, aiguilles) en les plaçant dans un contenant de sécurité;
- » si vous utilisez des drogues en injection, par inhalation ou en les fumant, ne partagez pas les aiguilles, les pailles ou autres accessoires (ex. contenants, réchauds, filtres, eau) avec quiconque;

PRENDRE SOIN DE MES ÉMOTIONS

Plusieurs émotions différentes peuvent être déclenchées lorsque vous apprenez que vous êtes atteint d'une hépatite virale incluant soulagement, incrédulité, colère, peur, culpabilité, blâme, déni, honte et anxiété. Ces émotions font naturellement partie de l'apprentissage pour vivre avec une maladie **chronique**. Cependant, si vos émotions au sujet d'une hépatite virale dont vous êtes atteint « bloquent » ou vous écrasent, parlez-en à un **professionnel des soins de santé** qui peut vous aider à démêler ces émotions.

Où puis-je trouver du soutien?

Parlez-en à votre professionnel des soins de santé (qui peut vous envoyer consulter un autre professionnel), à des membres de la famille compréhensifs, à des amis ou à des membres de votre communauté religieuse. Informez-vous pour savoir s'il existe un groupe de soutien pour les patients dans votre région ou vérifiez en ligne pour des groupes de soutien (voir Addendum B : Où puis-je en apprendre davantage?). Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul.

Et si je suis déprimé?

La dépression est un des problèmes de santé mentale les plus fréquents chez les Canadiens en général et est souvent rapportée par les personnes ayant reçu un diagnostic d'hépatite C. Si vous croyez être déprimé, parlez-en à votre professionnel des soins de santé.

Le traitement de l'hépatite B et de l'hépatite C avec l'interféron peut parfois causer une dépression ou empirer une dépression déjà existante. Si vous avez des antécédents de dépression et envisagez un traitement qui utilise l'interféron, votre médecin pourrait amorcer un traitement avec des **antidépresseurs** avant ou durant le traitement.

Si vous présentez certains des symptômes ci-dessous durant plus de deux semaines, cela pourrait signifier que vous êtes déprimé :

- » **fatigue** ou perte d'énergie, mentale ou physique;
- » changement de l'appétit;
- » perte ou gain de poids;
- » dormir tout le temps ou incapable de dormir;
- » sentiments écrasants de tristesse ou de peur, ou aucun sentiment;
- » intérêt ou plaisir diminué dans l'accomplissement de vos activités quotidiennes;
- » difficulté à vous concentrer, à vous souvenir ou à prendre des décisions;
- » sentiments intenses de culpabilité, de détresse, de désespoir, de mépris de soi, d'isolement, d'ennui ou d'anxiété;
- » utilisation plus fréquente d'alcool, de tabac ou autres drogues; et
- » pleurs abondants ou changements d'humeur.

Et mes relations?

Non seulement nos relations ajoutent-elles du plaisir à nos vies mais elles peuvent souvent nous aider à gérer nos problèmes. Donc il est important de s'occuper de nos relations pour prendre soin de nos émotions.

L'hépatite changera-t-elle la façon dont je me perçois?

Il est important de vous demander qu'est-ce que *vous* ressentez face à l'hépatite. Est-ce que vous vous percevez différemment parce que vous avez une maladie chronique?

Le fait d'avoir une maladie chronique peut vous faire sentir mal ou inquiet. De tels sentiments peuvent altérer la façon dont vous vous comportez en présence des autres qui, à leur tour, peuvent ressentir comment vous êtes et agir différemment avec vous. Si vous êtes inquiet parce que le niveau de détresse ressentie est plus intense que d'habitude, demandez conseil à votre professionnel des soins de santé.

L'hépatite changera-t-elle la façon dont les autres me perçoivent?

Que pensent-ils de moi?

Si vous soupçonnez que quelqu'un pense différemment de vous à cause de votre hépatite, essayez de poser des questions à cette personne :

- » Connaissez-vous quelqu'un d'autre atteint d'hépatite?
- » Savez-vous comment une personne contracte l'hépatite B ou l'hépatite C?
- » Êtes-vous intéressé à en savoir davantage au sujet de ma maladie?
- » Selon vous, comment votre vie serait-elle touchée si vous étiez atteint d'hépatite B ou d'hépatite C?

La plupart des gens en santé peuvent comprendre des choses comme la grippe ou le cancer mais plusieurs ne comprennent pas l'hépatite B ou l'hépatite C ou n'en savent pas assez. Certaines personnes croient qu'ils peuvent «attraper» le virus de vous ou que toutes les maladies du foie sont causées par l'alcool ou l'utilisation de drogues. Ils peuvent vous blâmer d'avoir l'infection et changer la façon dont ils se comportent en votre présence. Ou, ils peuvent être excessivement inquiets à votre sujet et vous traiter comme si vous étiez pour casser.

Si vous vous inquiétez de ce que les autres pensent de vous, essayez de leur parler. Il est possible qu'ils aient seulement des questions pour vous ou qu'ils ne comprennent pas la maladie. Vous pourriez être surpris du soutien que plusieurs sont prêts à vous offrir après avoir été mieux informés. Et souvenez-vous que les gens entrent et sortent de notre vie pour diverses raisons – et c'est normal.

À qui devrais-je révéler que je suis atteint d'une hépatite?

À quelques exceptions près, la décision de révéler aux autres que vous êtes atteint d'hépatite B ou d'hépatite C vous appartient. Vous décidez à qui vous voulez le dire, quand leur dire et ce que vous leur direz.

Qui doit être obligatoirement informé au sujet de mon hépatite?

- » *Votre département de santé publique local.* Votre professionnel des soins de santé doit obligatoirement rapporter votre infection au département de santé publique local. Le département de santé publique doit conserver cette information confidentielle. Il se peut qu'on communique avec vous pour obtenir plus de détails ou pour vous fournir des renseignements au sujet des services de santé communautaires qui peuvent vous aider.
- » *Certains territoires et provinces exigent que vous informiez une compagnie d'assurance* au sujet de votre infection au moment de faire une demande d'assurance sur la vie. De plus votre province ou territoire pourrait avoir d'autres règlements concernant ceux à qui vous devez révéler votre infection. Si vous avez des questions à ce sujet, discutez-en avec un avocat.

Qui devrait être au courant de mon hépatite?

- » *Votre médecin.* Il est important d'en informer tous vos médecins. Si vos médecins sont au courant de votre hépatite B ou de votre hépatite C, ils pourront mieux vous aider pour ce qui est de vos besoins en soins de santé. Cela est encore plus important si vous avez une **cirrhose** ou si vous devez subir des interventions chirurgicales. Le risque de complications si vous avez une cirrhose est plus élevé durant ou après la chirurgie. Vous avez donc besoin d'un plan spécial de soins. Si vous êtes atteint d'hépatite B, rappelez au médecin que vous avez cette infection si vous devez recevoir des médicaments qui diminuent votre **système immunitaire** comme les plus récents médicaments pour traiter l'arthrite.
- » *Votre dentiste.* C'est particulièrement important si vous êtes atteint d'une **maladie du foie avancée** et avez un problème de coagulation. Votre dentiste devra vérifier votre sang avant d'effectuer toute intervention chirurgicale dentaire.
- » *Toute personne qui a été exposée à votre sang ou pourrait l'être dans l'avenir.* S'il existe un risque que quelqu'un contracte le virus de vous (ex. un **acuponcteur**), il est important alors de l'en avertir. De plus, pour éviter d'être ré-infecté et pour aider à prévenir l'infection d'autres personnes, demandez à vos fournisseurs de services personnels (ex. coiffeur(se), barbier, manucure, tatoueur ou acuponcteur) comment ils **stérilisent** leurs instruments.

Dois-je le dire à la famille et aux amis?

L'hépatite B et l'hépatite C sont toutes deux des maladies infectieuses et vous vous inquiétez peut-être de transmettre le virus à quelqu'un d'autre. Si vous êtes atteint d'hépatite B, vous devez demander à tous les membres de votre famille immédiate incluant frères, sœurs et parents de se faire tester et **immuniser** si nécessaire. L'hépatite B se transmet beaucoup

plus facilement aux membres d'un même foyer et on peut la prévenir grâce à des vaccins. Vous protégez votre famille en leur disant. Si vous avez un partenaire sexuel constant, il/elle doit aussi être testé(e) et immunisé(e).

La décision de le dire à votre famille peut être compliquée. Il serait peut-être préférable d'examiner chaque relation séparément.

- » Vos parents réagissent-ils bien face à une information stressante? Vous sentirez-vous rassuré ou inquiet si vous leur dites?
- » Y a-t-il une raison pour ne pas informer votre partenaire au sujet de votre hépatite?
- » Même si le taux de transmission du VHC par contact sexuel est considéré comme très bas, les partenaires sexuels doivent décider eux-mêmes de l'utilisation régulière du condom.
- » Si vous le dites à vos enfants et ce que vous leur direz, dépendra de leur âge et de la façon dont ils gèrent des situations difficiles. En général, si les enfants comprennent ce qui se passe, ils peuvent s'ajuster.

Du temps pour s'ajuster

Tout comme vous, votre famille et vos amis peuvent avoir besoin de temps pour ajuster leurs sentiments face à votre hépatite. Ils seront eux-mêmes préoccupés de votre bien-être et du risque de contracter le virus de vous. Leurs préoccupations peuvent être semblables aux vôtres.

Dites à votre famille et à vos amis que le fait d'avoir une maladie ne change pas qui vous êtes comme être humain et que vous êtes toujours capable de les soutenir.

Si votre maladie limite les choses que vous pouvez faire, parlez-en avec eux; dites-leur ce que vous pouvez faire et ne pas faire. Assurez-vous que votre famille, vos amis et vous-même avez beaucoup d'information au sujet de votre maladie.

Il peut être difficile de décider si on en parle aux amis ou non. L'hépatite B et l'hépatite C ne sont pas transmises par un contact fortuit comme le toucher ou la poignée de mains, le partage de tasses ou de toilettes, les éternuements ou la toux. Pensez à l'impact que cela pourrait avoir sur vos relations si vous en parlez à vos amis. Vous pouvez tenir compte de votre intimité avec eux, jusqu'à quel point vos amis respectent les choses privées et aussi jusqu'à quel point ils sont ouverts avec vous au sujet de ce qui se passe dans leur propre vie. Vous pouvez hésiter à le dire à quelqu'un de peur qu'il vous rejette ou vous traite différemment. Et cela arrive parfois; mais souvent, les amis voudront offrir leur soutien.

Devrais-je en parler avec mes collègues de travail?

Pour la plupart des gens, il n'y a aucune raison d'informer les collègues de travail au sujet d'une infection virale. Cependant, si votre travail risque de mettre les autres en contact avec votre sang (par exemple, vous êtes un professionnel des soins de santé), vous devez parler à votre employeur, votre conseiller en santé au travail, votre représentant de la santé professionnelle et de la sécurité, ou votre association professionnelle ou de travail si vous en avez une. Vous pouvez aussi appeler le département de la santé publique de votre région pour obtenir des conseils.

PRENDRE SOIN DE MES SYMPTÔMES

La plupart des gens atteints d'une hépatite B ou d'une hépatite C **aiguë** ne présentent aucun **symptôme**. Si vous présentez des symptômes, ils seront probablement légers et pourront inclure **fatigue**, **léthargie**, **nausées**, diminution de l'appétit, douleur **abdominale** et **jaunisse**.

La plupart des gens atteints d'une hépatite B ou d'une hépatite C **chronique** aussi ne présentent aucun symptôme. Mais vous pouvez avoir des symptômes ou pouvez développer des symptômes et ne pas vous sentir bien. Vos symptômes peuvent ressembler grandement à ceux d'autres maladies ou ils peuvent être difficiles à identifier et à décrire. C'est pourquoi les **professionnels des soins de santé**, les membres de la famille et les amis ont parfois de la difficulté à comprendre vos symptômes. Le cas échéant, incitez-les à en apprendre davantage au sujet de votre maladie.

Le symptôme d'hépatite C chronique le plus souvent rapporté est la fatigue. Si vous avez une fatigue chronique, vous pouvez vous sentir fatigué ou ne pas avoir d'énergie, ou vous pouvez être tellement fatigué que vous avez de la difficulté à finir la journée. De plus, vous pouvez vous sentir sans énergie ni reposé lorsque vous vous levez le matin. L'exercice régulier est la meilleure façon de gérer ce symptôme. Une alimentation saine peut aussi vous aider à vous sentir moins fatigué. La sensation de fatigue peut aussi s'améliorer après un traitement réussi du VHC.

D'autres symptômes observés chez certaines personnes sont énumérés ci-après ainsi que des conseils pour les gérer. Si vous présentez ces symptômes et si vous avez l'intention d'utiliser des médicaments en vente libre pour les traiter, parlez-en à votre professionnel des soins de santé avant de prendre quoi que ce soit.

Quels sont quelques-uns des symptômes *moins courants* de l'hépatite C chronique?

D'autres parties du corps sont rarement touchées par le VHC et peuvent inclure la peau, les reins, les vaisseaux sanguins, la glande thyroïde, les nerfs et les poumons. S'ils sont touchés, les états qui en résultent sont probablement associés au virus même de l'hépatite C ou à une réaction de votre **système immunitaire** au virus. Ces problèmes peuvent causer des éruptions cutanées, de l'arthrite, un gain ou une perte de poids, des problèmes rénaux et de l'engourdissement et du picotement dans vos bras et vos jambes. Si vous présentez ces symptômes, vous devez en parler à votre professionnel des soins de santé.

Quels sont les symptômes de la maladie du foie avancée (cirrhose)?

Si votre foie devient très cicatrisé et commence à mal fonctionner, vous pouvez commencer à présenter une variété de symptômes. Mais plusieurs personnes atteintes d'une **cirrhose** vivent durant des années sans jamais développer un problème. En fait, une personne sur quatre atteintes d'une cirrhose due à l'hépatite B et une personne sur 20 atteintes d'une cirrhose due à l'hépatite C développeront un ou plusieurs des problèmes suivants :

- » La *rétenction liquidienne* signifie que du liquide peut s'accumuler dans vos jambes ou votre abdomen. Vous pouvez avoir les chevilles et l'abdomen enflés et vous pouvez avoir moins faim à cause de la pression du liquide sur l'estomac, ou être essoufflé à cause de la pression du liquide sur les poumons. Cela survient lorsque vos reins absorbent trop de sel et d'eau. Votre professionnel des soins de santé vous dira de diminuer la quantité de sel que vous prenez et pourrait commencer à vous traiter avec des comprimés pour empêcher l'accumulation d'eau.
- » La *saignement interne* est habituellement causé par des veines enflées dans l'**œsophage** ou l'estomac. Les signes de saignement peuvent être le vomissement de sang (il peut être rouge clair ou foncé et ressembler à des grains de café) ou passer du sang dans les **selles** (ressemble à du goudron noir). Si vous avez ce genre de saignements, consultez un médecin immédiatement. Vous pouvez mourir si vous saignez trop abondamment.
- » L'*encéphalopathie hépatique* survient lorsque le foie est tellement endommagé qu'il ne peut plus filtrer les substances nocives de votre corps. Votre cerveau commence à être touché. Vous pouvez devenir confus, somnolent ou même tomber dans un coma. La **constipation**, la présence d'autres infections, la prise de somnifères ou la **déshydratation** peuvent mener vers cet état.
- » D'autres symptômes d'une maladie du foie terminale incluent jaunisse, fatigue grave, **atrophie musculaire**, et contusions ou saignements faciles. Si vous présentez n'importe quel de ces symptômes, parlez-en à votre professionnel des soins de santé immédiatement. Ces symptômes peuvent signifier qu'une **greffe du foie** devrait être envisagée à cause de la gravité de votre maladie.

Symptôme	Ce qu'on ressent	Conseils pour gérer ce symptôme
Nausées	Sensation de malaise dans l'estomac, comme si vous aviez envie de vomir.	Essayez de boire souvent de l'eau par petites gorgées. Essayez de manger des petites quantités de craquelins ou de rôties sèches. Essayez les boissons contenant du gingembre.
Diminution de l'appétit	Pas faim ou ne pas vouloir manger. Ce symptôme peut accompagner la dépression, les changements d'humeur et un manque de sommeil.	Prenez des repas plus petits, plus fréquents et riches en protéines (viande, fromage ou œufs). Essayez les fruits et les légumes comme collation. Faites de l'exercice régulièrement.
Douleurs musculaires et articulaires	Douleurs et courbatures comme quand vous avez la grippe. Pas de changement visible au niveau des articulations comme enflure, sensibilité ou rougeur.	Essayez de faire de l'exercice régulièrement et de dormir assez. Parlez à votre professionnel des soins de santé avant de prendre un médicament quel qu'il soit. Plusieurs comprimés pour l'arthrite sont nocifs pour vous si vous avez une maladie avancée.
Inconfort abdominal dans la région du foie	Douleur dans la région de l'estomac, soit une sensation de pression ou une douleur sourde.	Assurez-vous d'en parler à votre professionnel des soins de santé pour exclure d'autres causes comme les calculs biliaires.
« Esprit brumeux »	Difficulté à concentrer ou à se rappeler de choses. Se sentir «perdu»..	Essayez de ne pas vous frustrer si vous ne vous souvenez pas de quelque chose. Pour aider, prenez les renseignements importants en note.

Notes :

PRENDRE SOIN DE MON AVENIR

En général, l'hépatite **chronique** entraîne avec le temps, des changements lents dans votre corps. La plupart des personnes chez qui un diagnostic d'hépatite B ou d'hépatite C a été posé ont devant elles plusieurs années de vie en santé. Cependant, une maladie chronique peut entraîner des changements dans votre vie. Par exemple, si vous êtes atteint d'hépatite B et avez besoin d'un traitement à long terme, trouver l'argent pour payer les médicaments peut représenter un défi pour vous si vous n'avez pas de programme d'assurance médicaments. C'est maintenant le temps de penser à ce que pourraient être ces changements.

Pensez d'avance à vos options pour aborder ces changements dans votre vie. Il faut parfois du temps pour installer des systèmes de soutien. Il est préférable d'être préparé et de connaître ce dont vous avez besoin avant d'avoir réellement besoin d'aide. Pensez à ce que vos besoins en revenus et logement pourraient être dans quelques années et comment vous y ferez face. Demandez à votre **professionnel des soins de santé**, votre employeur, votre travailleur social, votre travailleur communautaire ou quelqu'un de votre groupe de soutien de vous aider à trouver les ressources dont vous avez besoin.

Et si je veux continuer à travailler?

Être atteint d'hépatite ou même de **cirrhose** peut ne pas vous empêcher de travailler. En fait, vous devriez continuer à travailler aussi longtemps que vous le désirez ou le pouvez. Certains employeurs offrent des horaires de travail flexibles ou procurent un travail à temps partiel ou partagé. Cela signifie que vous pouvez quand même travailler et gagner de l'argent mais vous travaillez moins d'heures. Plusieurs employeurs appartiennent au Programme d'aides aux employé(e)s (PAE) et offrent des services de conseils gratuits à leurs employé(e)s. Communiquez avec votre conseiller des avantages sociaux à votre lieu de travail pour des détails sur la façon d'accéder à ce soutien.

Et si je suis incapable de conserver ma maison ou mon appartement?

Si vos circonstances financières changent, les paiements hypothécaires ou pour le loyer pourraient devenir difficiles à gérer. Si vous croyez que votre situation domiciliaire pourrait changer à cause d'un revenu moindre, vérifiez vos options avant d'en avoir besoin. Votre banquier ou conseiller financier pourrait vous fournir des options.

Où puis-je trouver de l'aide financière?

- » Assurance-Emploi (AE) : l'admissibilité à l'AE varie d'une province ou d'un territoire à l'autre. Vérifiez auprès de votre conseiller d'avantages sociaux ou communiquez avec Service Canada.
- » Programmes d'incapacité : des programmes peuvent être disponibles par l'entremise de votre employeur ou le Programme de Retraite du Canada (PRC) ou le Régime des rentes du Québec (RRQ). Vérifiez auprès de votre conseiller d'avantages sociaux au travail ou communiquez avec Service Canada ou La Régie des rentes.
- » Aide sociale : chaque province et territoire offrent différents soutiens et qualifications pour le bien-être et autres soutiens de revenus. Pour plus de renseignements, communiquez avec votre bureau d'aide local.

Si vous avez un revenu fixe ou faible, il est possible que différents types de logement subventionné ou axé sur le revenu existent dans votre communauté. Parlez-en à la personne qui vous aide avec vos avantages sociaux pour obtenir des renseignements sur ce qui est disponible et approprié pour vous dans votre communauté. Examinez ces options avant d'en avoir besoin car les programmes de **logement social** ont souvent des listes d'attentes.

Qu'arrive-t-il si j'ai besoin d'aide mais désire rester à la maison?

Si vous devenez très malade ou avez de la difficulté à vous habiller, à marcher ou à prendre un bain, il est possible que vous puissiez obtenir les services d'une infirmière ou d'une soignante à domicile pour ne pas avoir à vous rendre à l'hôpital. L'infirmière pourra peut-être organiser d'autres soutiens pour vous permettre de demeurer à la maison. Parlez-en à votre professionnel des soins de santé qui peut organiser des services de soins à domicile.

Notes :

LE TRAITEMENT EST-IL POUR MOI?

Il est possible que vous n'ayez jamais besoin de traitement, ni maintenant, ni plus tard. Mais si vous en avez besoin, il existe des traitements efficaces de l'hépatite B et de l'hépatite C **chroniques**.

Traitement de l'hépatite B chronique

Il existe présentement deux types de traitement : l'interféron qui est un médicament administré par injection et des **médicaments antiviraux** pris sous forme de comprimés. Les médicaments oraux présentement approuvés pour l'hépatite B incluent lamivudine, adéfovir, telbivudine, ténofovir et entécavir. Ces traitements ne guérissent pas mais ils offrent un contrôle du virus pour prévenir plus de dommages à votre foie.

Traitement pour l'hépatite C chronique

Dans le moment, le traitement standard de l'hépatite C est une combinaison de deux médicaments : l'interféron pégylé administré par injection et la ribavirine sous forme de comprimé. Le traitement peut guérir votre virus de l'hépatite C actuelle mais vous pouvez être infecté à nouveau par un autre type du virus de l'hépatite C.

Si vous et votre **professionnel des soins** de santé pensez que le traitement est approprié pour vous, pensez et discutez des questions suivantes.

Quel est le traitement actuel? Quelles sont les options thérapeutiques?

- » Qu'est-ce que le traitement comporte?
- » Combien de temps dure le traitement?
- » Comment dois-je me préparer pour le traitement?

Quelle est l'efficacité du traitement?

- » De quelle façon mon **génotype** altère-t-il mes chances de traitement efficace?
- » Comment une infection par d'autres virus (ex. VIH) altère-t-elle mes chances d'un traitement efficace?
- » Comment vais-je savoir que le traitement a réussi?
- » Est-ce que traitement réussi signifie «guérison»?

QUE DIRE DES TRAITEMENTS PARALLÈLES?

Certaines pratiques et certains produits qui affirment qu'ils vous aident à mieux vivre avec une hépatite virale **chronique** ne sont pas considérés comme des médicaments «réguliers». Le plus souvent, ces traitements ou médicaments «parallèles» ne sont pas offerts par votre **professionnel des soins de santé** classique (votre médecin) mais vous pouvez les obtenir de naturopathes, de fournisseurs de médicaments orientaux, de fournisseurs de médicaments holistiques ou de nutritionnistes.

À la fin de 2006, il n'avait pas été prouvé que les traitements parallèles sont sûrs et efficaces pour traiter l'hépatite B ou l'hépatite C. Ceci inclut toutes les herbes médicinales, les médicaments **homéopathiques**, les **vitamines**, les minéraux, les médicaments traditionnels, les **probiotiques** et les autres produits examinés par Santé Canada.

Les traitements parallèles fonctionnent-ils? Sont-ils sûrs?

La plupart des traitements parallèles n'ont pas été testés de la même façon que les médicaments ordinaires. L'information au sujet des traitements parallèles provient surtout de l'expérience des thérapeutes individuels et de leurs patients. Par conséquent, l'innocuité et l'efficacité des traitements alternatifs ne sont pas certaines. Comme pour tout autre médicament, les traitements parallèles pourraient ne pas bien réagir avec vos autres médicaments. Souvenez-vous que certaines herbes médicinales peuvent être toxiques pour le foie. Traitez les traitements parallèles comme vous le feriez tout autre médicament; assurez-vous d'informer votre professionnel des soins de santé de ce que vous prenez.

Comment choisir un traitement parallèle?

Apprenez le plus possible sur la façon dont les traitements parallèles sont utilisés ainsi que leurs avantages et risques possibles. Faites attention aux affirmations à savoir qu'un traitement peut «guérir» un vaste éventail de maladies non associées (ex. cancer, diabète, acné). Aucun produit ou traitement ne peut traiter toutes les maladies et tous les états. De plus, méfiez-vous d'un traitement qui affirme n'avoir aucun effet secondaire. Cela peut signifier que personne ne les a recherchés attentivement chez les patients.

Des choses à envisager lorsque vous recherchez un traitement parallèle :

- » Que dois-je attendre de ce traitement? Mes attentes sont-elles raisonnables?
- » Quelles études scientifiques ont été menées sur l'innocuité et l'efficacité de ce traitement?
- » Quels sont les effets secondaires graves et courants de ce traitement?
- » Le traitement entravera-t-il mes activités quotidiennes?
- » Santé Canada a-t-elle approuvé ce traitement? Si non, pourquoi?
- » Ce traitement réagira-t-il mal avec les médicaments d'ordonnance ou en vente libre que je prends? Avec le traitement de mon hépatite virale?
- » Combien de temps avant que je vois des résultats avec le traitement parallèle?
- » Combien coûte-t-il? Est-il couvert par le régime d'assurance santé de la province ou du territoire?
- » Quels sont les ingrédients?

Comment choisir un thérapeute parallèle?

Choisissez-le de la même façon que vous choisiriez tout autre professionnel des soins de santé. La plupart des thérapeutes parallèles ne sont pas régis par les lois provinciales ou territoriales; vous voudrez donc en apprendre le plus possible au sujet de leur formation et de leurs qualifications. Vous aimerez peut-être aussi savoir depuis combien de temps le thérapeute travaille et s'il/elle appartient à une organisation professionnelle. Recherchez un thérapeute qui a une bonne compréhension de l'hépatite virale et de ses symptômes.

Comment devrais-je choisir un produit de traitement parallèle?

Santé Canada a élaboré des règlements sur les produits de santé naturels qui s'appliquent aux herbes médicinales, aux médicaments homéopathiques, aux vitamines, aux minéraux, aux médecines traditionnelles, aux probiotiques et à d'autres produits comme les **acides aminés** et les **acides gras essentiels**. Recherchez un numéro d'identification de la drogue (DIN), un numéro de produit naturel (NPN) ou un DIN-HM (pour les médicaments homéopathiques) sur l'étiquette du produit. Si vous en voyez un, vous savez que le produit a été évalué pour sa qualité, son innocuité et son efficacité par Santé Canada.

Notes :

GLOSSAIRE

Abdomen (abdominal) : la partie avant située au milieu du corps entre les côtes et les jambes; il inclut l'estomac et le foie.

Acides aminés : un bloc constitué de protéines utilisées par l'organisme.

Acides gras essentiels : un ensemble de graisses dont le corps a besoin pour demeurer en santé et qui doivent être pris sous forme d'aliments ou de suppléments.

Acuponcteur : une personne entraînée pour faire de l'acuponcture

Acuponcture : un traitement au cours duquel des petites aiguilles sont insérées dans la peau à des points spécifiques, habituellement pour soulager la douleur.

Anticorps : protéines sanguines fabriquées par l'organisme en réaction à un antigène.

Antidépresseurs : médicaments prescrits pour traiter la dépression.

Antigène : partie d'un virus ou d'une toxine qui stimule votre système immunitaire à produire des anticorps.

Anti-inflammatoires : médicaments qui aident à calmer l'inflammation ou la tuméfaction.

Approche par abstinence : une approche qui aide les gens à cesser complètement d'utiliser les drogues ou l'alcool.

Biopsie : le retrait d'un petit échantillon de tissu pour y déceler des signes de maladie.

Cholestérol : une substance qui ressemble à la graisse fabriquée par le corps et présente naturellement dans les aliments de source animale comme viande, poisson, volaille, œufs et produits laitiers.

Chronique : quelque chose qui continue durant une longue période de temps.

Cirrhose : cicatrisation très importante du foie qui touche le fonctionnement du foie.

Co-infection : être infecté par plus d'un virus à la fois.

Constipation (constipé) : difficulté à aller à la selle ou des selles moins fréquentes parce qu'elles sont dures et sèches.

Contaminé : quelque chose qui contient, ou qui a touché, une bactérie ou un virus.

Déshydratation (déshydraté) : quantité insuffisante de liquides dans le corps.

Diminution des effets nuisibles : techniques qui aident les gens à changer la façon dont ils utilisent l'alcool ou les drogues pour que ces derniers leur causent moins de tort.

Encéphalopathie hépatique : confusion ou changements dans la façon dont une personne agit ou pense qui sont causés par le fait que le foie ne nettoie pas le sang correctement avant qu'il n'arrive au cerveau.

- Esprit brumeux** : difficulté à concentrer ou à se rappeler de choses; se sentir «perdu», «brumeux», «confus».
- Facteurs de risque** : habitudes, traits de caractère ou états chez une personne ou dans l'environnement qui sont associés à un risque accru de maladie.
- Fatigue** : se sentir très fatigué ou las; épuisement.
- Fièvre basse** : une température orale continue ou fluctuante supérieure à 37 °C (98,6 °F) mais inférieure à 38 °C (100,4 °F).
- Fonte musculaire** : diminution ou affaiblissement des muscles qui peut faire en sorte qu'une personne se sent moins forte et semble maigre.
- Génotype** : une façon de décrire les petites différences qui surviennent dans la composition génétique du virus de l'hépatite B et du virus de l'hépatite C.
- Hémodialyse** : une façon de nettoyer le sang à l'aide d'un appareil spécial lorsque les reins ne peuvent plus faire le travail.
- Homéopathie** (homéopathique) : traitement d'une maladie en prenant (habituellement par la bouche ou à travers la peau) des petites quantités de substances (comme des herbes ou des médicaments).
- Hormones** : substances chimiques libérées par les cellules qui altèrent le métabolisme.
- Immunisation** (immunisé) : une façon qui permet au système immunitaire d'une personne de reconnaître et de prévenir l'infection. Une personne est habituellement immunisée ou vaccinée à l'aide d'une aiguille. Mais il arrive parfois que le vaccin puisse être pris par la bouche.
- Immunitaire** : avoir ou produire des anticorps capables de défendre votre corps contre les bactéries, les virus et les substances nocives pour votre corps.
- Immunité** : résistance d'un organisme à l'infection ou à la maladie.
- Infection aiguë** : une maladie/infection qui survient rapidement et qui habituellement ne dure pas trop longtemps.
- Infection/maladie chronique** : une maladie qui dure au moins plusieurs mois, parfois plusieurs années ou même toute la vie.
- Infection transmise sexuellement (ITS)** : une maladie transmise d'une personne à l'autre par une relation sexuelle incluant la relation vaginale, anale et orale.
- Inflammation** : la réaction du corps face à une blessure ou une infection causant douleur, rougeur, chaleur et tuméfaction au niveau de la zone atteinte.
- Intranasal** : à l'intérieur du nez.
- Jaunisse** (ictère) : peau et yeux jaunâtres.
- Léthargie** : lorsqu'une personne ne veut pas, ou se sent incapable, de faire quoi que ce soit.

Logement social : logement dont le gouvernement ou un organisme à but non lucratif est propriétaire plutôt qu'un propriétaire privé.

Maladie active : une maladie qui est dans un état d'inflammation causant des dommages au foie.

Maladie inactive : la maladie ne progresse pas ou n'augmente pas; ou l'évolution est lente.

Marijuana : une drogue psychoactive fabriquée avec des parties de la plante cannabis. On l'appelle aussi cannabis, herbe, ganja ou hashish.

Médicaments antiviraux : médicaments qui agissent contre les virus.

Monogame : relations sexuelles avec un seul partenaire.

Muqueuse : le revêtement à l'intérieur du corps comme le revêtement de la bouche.

Nausées : sensation de lourdeur dans l'estomac ou le besoin de vomir.

Œsophage : le tube qui descend de la gorge à l'estomac; les aliments se déplacent dans l'œsophage.

Probiotiques : éléments non alimentaires qui contiennent des bactéries ou de la levure qui, croit-on, aident le corps à digérer les aliments en particulier.

Professionnel(s) des soins de santé : les professionnels qui aident les gens à prendre soin de leur santé. Ils incluent médecins, infirmières, infirmières cliniciennes, conseillers et travailleurs sociaux.

Protéines : une des trois principales sources alimentaires d'énergie présentes dans la viande, les œufs, les produits laitiers et certains légumes.

Réactivation virale : lorsque le virus passe d'un état inactif à un état actif.

Relation sexuelle traumatique (brutale) : relation sexuelle qui a comme résultat le déchirement des tissus du corps qui met la personne à risque de contracter une infection.

Rétention liquidienne : avoir trop de liquide accumulé dans les tissus du corps; entraîne souvent un gonflement.

Saignement interne : saignement à l'intérieur du corps qui peut ne pas être apparent parce qu'on ne peut pas voir le sang.

Scarification : faire des coupures ou égratignures sur la peau pour produire des cicatrices, habituellement comme décoration.

Selles : les déchets expulsés par le corps via les intestins; aller à la selle.

Stérile (stériliser) : quelque chose qui n'a pas de bactéries, de virus ni toute autre substance pouvant causer une maladie.

Symptômes : les signes du corps indiquant qu'une personne est atteinte d'une maladie.

Système immunitaire : la façon compliquée dont les parties du corps agissent ensemble pour combattre la maladie. Le travail du système immunitaire est de chercher, et de se débarrasser, des bactéries et des virus qui n'appartiennent pas dans le corps.

Test de fonctionnement du foie : tests pour déterminer jusqu'à quel point votre foie fonctionne bien. Ces tests incluent RIN (facteur de coagulation sanguine), albumine (protéine) et bilirubine.

Tests enzymatiques du foie : les enzymes du foie (SGOT et GPT) sont fabriquées dans les cellules du foie et fuient lorsque les cellules sont endommagées. Ces tests mesurent le degré d'inflammation dans le foie.

Toxine : une substance toxique fabriquée par des cellules et organismes vivants ou présente dans l'environnement.

Toxique : capable de causer des lésions par des moyens chimiques.

Transplantation (greffe) : remplacement d'un organe endommagé, comme le cœur, le foie ou les poumons, par un organe en santé prélevé sur le corps d'une autre personne.

Virus : une forme de vie trop petite pour être vue, même au microscope, qui cause une maladie.

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH) : le virus qui cause le SIDA. Il attaque le système immunitaire rendant ainsi plus difficile la lutte contre la maladie par le corps.

Vitamines : des composés organiques nécessaires comme éléments nutritifs en quantités minuscules par un organisme.

Notes :

OÙ PUIS-JE EN APPRENDRE D'AVANTAGE?

Pour obtenir plus de renseignements et ressources concernant toutes les formes de la maladie du foie incluant l'hépatite virale, ou pour obtenir des exemplaires additionnels du présent livret, veuillez communiquer avec :

Fondation canadienne du foie (FCF)

Sans frais : 1 800 563-5483 Courriel : clf@liver.ca

<http://www.liver.ca>

Il existe plusieurs ressources utiles sur les hépatites A, B et C. Parmi elles, il y a :

Société canadienne de l'hémophilie (CHS)

Sans frais : 1 800 668-2686 Courriel : chs@hemophilia.ca

<http://www.hemophilia.ca>

Santé Canada (SC)

<http://www.hc-sc.gc.ca>

Utilisation sans danger des produits de santé naturels

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/nat-prod-fra.php>

Concepts de promotion de la santé : les produits de santé naturels et les approches complémentaires et parallèles en santé

<http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/pubs/complement/index-fra.php>

Agence de santé publique du Canada (ASPC)

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc/>

Soins primaires de l'hépatite C chronique : Guide de référence professionnel 2009

http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc/pubs/pdf/hepc_guide-fra.pdf

Hépatite C : informez-vous

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc/pubs/getfacts-informezvous/pdf/hepc-brochure-fra.pdf>

Pour obtenir des exemplaires additionnels de ce livret ou pour plus de renseignements ou ressources sur le VIH et l'hépatite C, veuillez communiquer avec :

CATIE (réseau canadien d'info-traitement SIDA)

Courriel : info@catie.ca (Numéro du centre de commande CATIE : ATI-30025)

<http://www.catie.ca/>

<http://www.infohepatiteC.ca>

Association canadienne des infirmières en hépatologie (ACIH) (anglais seulement)

<http://www.cahn.ca>

Association canadienne pour l'étude sur le foie (ACEF)

<http://www.hepatology.ca>

Prise en charge de l'hépatite B chronique : lignes directrices consensuelles (2007)

http://www.hepatology.ca/cm/FileLib/FR_consensus_document_hepatitis_b1_reviewedsidebyside.pdf

Prise en charge de l'hépatite C chronique : lignes directrices de consensus (2007)

http://www.hepatology.ca/cm/FileLib/FR_consensus_document_hepatitis_c1_reviewedsidebyside.pdf

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT)

<http://www.ccsa.ca>

Commission canadienne des droits de la personne (CCDP)

<http://www.chrc-ccdp.ca>

Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC)

<http://www.cihr-irsc.gc.ca/f/4601.html>

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

<http://www.cmha.ca/bins/index.asp>

Association des infirmiers et infirmières du Canada (AIIC)

<http://www.cna-aiic.ca/>

Hépatite C : Un guide de soins infirmiers

http://www.cna-nurses.ca/CNA/documents/pdf/publications/Hep_C_2002_f.pdf

Centre pour la toxicomanie et la santé mentale (CTSM)

<http://www.camh.net>

Collège des médecins de famille du Canada (CMDC)

<http://www.cfpc.ca>

Diététistes du Canada

www.dietitians.ca

National Association of Friendship Centres (NAFC)

Guide d'information au sujet de l'hépatite C

<http://nafc.ca/PDF/HepCManual.pdf>

Service Canada

<http://www.servicecanada.gc.ca>

Programmes d'invalidité :

Ces derniers pourraient être accessibles via votre employeur ou via le Plan de pension du Canada (PPC) ou le Régime des rentes du Québec (RRQ).

1 800 277-9914 (English), 1 800 277-9915 (français)

Régie des rentes Québec

1 800 463-5185

Assistance-emploi (AE) :

L'admissibilité à l'AE varie d'une province/territoire à l'autre. Vérifiez auprès de votre conseiller des avantages sociaux au lieu de travail ou communiquez au :

1 800 808-6352 (français), 1 800 206-7218 (English)

Aide sociale (bien-être)

Chaque province et territoire ont des qualifications et des soutiens différents pour l'aide sociale (bien-être ou autres soutiens financiers). Pour plus de renseignements, communiquez avec votre bureau local d'avantages sociaux.

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)

Sur les soins de santé en reproduction pour les femmes vivant avec l'hépatite C

<http://www.sogc.org/guidelines/public/96F-CPG-Octobre2000.pdf>

Notes :

MES CONTACTS LOCAUX

	Nom	Téléphone
Médecin		
Infirmier(ère)		
Travailleur(euse) social(e)		
Soutien communautaire – travailleur sur le terrain		
Centre de santé communautaire		
CLSC (QC)		
Fondation canadienne du foie		
Clinique sans rendez-vous		
Département de santé publique		
Groupe de soutien		

	Nom	Téléphone
Travailleur(euse) d'assistance sociale		
Travailleur/invalidité		
Bureau d'assurance-emploi (AE)		
Conseiller/Programme d'aide aux employé(e)s (PAE)		
Pharmacien(ne)		
Diététiste		
Thérapeute parallèle		



Vivre en santé avec une hépatite virale

Pour obtenir des exemplaires additionnels, veuillez vous adresser à :

Fondation canadienne du foie

Bureau national, 2235, avenue Sheppard est, bureau 1500, Toronto, ON M2J 5B5

Tél : 416-491-3353 Sans frais : 1 800 563-5483 Téléc : 416-491-4952

Courriel : clf@liver.ca www.liver.ca

Cette publication est aussi offerte en ligne à www.liver.ca.

© Fondation canadienne du foie, mars 2010. Permission accordée pour la reproduction non commerciale seulement.

Veuillez citer la Fondation canadienne du foie comme source. La production du présent livret et de l'original *Vivre en santé avec l'hépatite C (2007)* a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ce texte ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Agence de santé publique du Canada.

This document is available in English.