

# L'HÉPATITE C : INFORME-TOI! VIVRE AVEC L'HÉPATITE C



## QU'EST-CE QUE L'HÉPATITE C?

Le virus de l'hépatite C ou VHC est un virus qui s'attaque au foie. Il vit dans le sang d'une personne infectée et se transmet lorsque le sang (ou les liquides organiques contenant du sang) de cette personne entre en contact direct avec le sang de quelqu'un d'autre. Parmi les activités à risque élevé de transmission figurent le partage de matériel utilisé pour la consommation de drogues, le perçage ou le tatouage, ainsi que la transfusion de sang ou de produits sanguins avant 1990. Pour en savoir plus, consulte le feuillet d'information Connais les risques et demande un test de dépistage.

## QU'EST-CE QUE LE FOIE ET À QUOI SERT-IL?

Le foie, l'organe interne le plus volumineux du corps, pèse environ trois livres. Il est impossible de vivre sans lui; il filtre tout ce que nous mangeons, buvons ou respirons et remplit de multiples fonctions dans le corps. Notamment, il :

- ◆ débarrasse le sang de l'alcool, des drogues, des produits chimiques et autres poisons;
- ◆ dissout les médicaments et aide à la digestion des aliments;
- ◆ emmagasine les vitamines et autres nutriments nécessaires à l'organisme;
- ◆ arrête les saignements des coupures et protège des microbes;
- ◆ fabrique, emmagasine et donne de l'énergie;
- ◆ contribue au renforcement des os et des muscles.



## QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'HÉPATITE C?

Les sujets atteints de l'hépatite C n'en présentent pas nécessairement les symptômes. Certains vivent avec pendant 10 ou 25 ans avant que les symptômes se manifestent et la plupart du temps sans être conscients d'être porteurs du virus. Souvent, les symptômes sont similaires à ceux de la grippe et peuvent prendre les formes suivantes :

- ◆ Manque d'énergie et grande fatigue, sommeil difficile
- ◆ Perte d'appétit et amaigrissement
- ◆ Syndrome du côlon irritable, diarrhée, pâleur, selles sanglantes ou noires
- ◆ Nausées (dégoût), vomissements
- ◆ Douleurs articulaires ou musculaires
- ◆ Ictère (jaunissement de la peau et du blanc des yeux et urine foncée)
- ◆ Démangeaisons et dépression
- ◆ Mémoire défaillante et difficulté à se concentrer, confusion mentale
- ◆ Douleur dans le flanc supérieur droit juste au-dessous de la cage thoracique

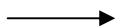
**AU NOUVEAU-BRUNSWICK,**  
L'hépatite C a été diagnostiquée chez 1 517 personnes de 1996 à 2003. Selon les estimations, 251 000 personnes vivent actuellement avec l'hépatite C au Canada. Environ 5 000 personnes par an contractent le virus et la plupart ne le savent pas.

## QUEST-CE QUI DIFFÉRENCIE L'HÉPATITE C AIGÜE DE L'HÉPATITE CHRONIQUE?

L'hépatite C peut être soit aiguë, soit chronique. On parle d'*hépatite C aiguë* lorsque la maladie disparaît en six mois ou moins (passé cette période, le virus n'est plus dans le sang) : c'est le cas pour environ 15 à 25 % des sujets atteints. Ce fait demeure inexplicable et il est impossible de prévoir chez qui il se produira. On parle d'*hépatite C chronique* lorsque le virus subsiste plus de six mois; c'est l'affection qui touche le plus de gens (de 75 à 85 %). Pour déterminer si quelqu'un est atteint d'hépatite C aiguë ou chronique, un second test appelé test de détection de l'ARN viral peut être effectué après un test initial de dépistage positif des anticorps du virus de l'hépatite C.

## JE SOUFFRE D'HÉPATITE C CHRONIQUE. QUE DOIS-JE FAIRE?

Il est important de ne pas laisser l'hépatite C dominer ta vie. Essaie de conserver une attitude positive et souviens-toi que tu n'es pas la seule personne dans cette situation. Il est naturel que l'annonce d'un diagnostic d'hépatite C provoque des sentiments comme le déni de la maladie, la colère, la frustration, la dépression, la culpabilité, le marchandage et l'acceptation. Chacun fait face au diagnostic de manière différente. Parle des traitements possibles avec ton médecin et adopte un mode vie sain. Il existe des groupes d'entraide.



## QUE PUIS-JE FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ?

Tu peux faire bien choses pour favoriser la bonne santé de ton foie et la tienne en général :

- ◆ Ne bois pas d'alcool (qui met le foie à dure épreuve).
- ◆ Arrête de consommer des drogues illicites et entretiens-toi avec ton médecin et ton pharmacien au sujet des médicaments en vente libre, dont beaucoup ont également des effets néfastes sur le foie.
- ◆ Fais-toi vacciner contre l'hépatite A et B, c'est gratuit.
- ◆ Réduis ton niveau de stress et prévois du temps pour toi seulement.
- ◆ Fais régulièrement de l'exercice (selon ton niveau de confort) et observe un régime alimentaire bien équilibré.
- ◆ Dors à des heures régulières et repose-toi suffisamment; fais des siestes pour récupérer ton énergie.
- ◆ Fais en sorte de ne pas contracter un autre type d'hépatite C ou le VIH, qui peuvent compliquer les options de traitement.
- ◆ Consulte régulièrement ton médecin et vois à subir un suivi hépatique adéquat; divers tests sont utilisés à cette fin.
- ◆ S'il t'es impossible d'arrêter de prendre de la drogue ou de boire de l'alcool, essaie de réduire ta consommation.



### **FAIS-TOI VACCINER CONTRE**

l'hépatite A et B si tu souffres de l'hépatite C, c'est gratuit. Ne bois pas d'alcool, ne te drogue pas et limite ta consommation de caféine et de nicotine qui sont des substances susceptibles d'endommager le foie.

## COMMENT ÉVITER DE TRANSMETTRE L'HÉPATITE C?

Si tu souffres de l'hépatite C, il est important de prendre des mesures pour éviter de la transmettre. Certaines de ces mesures peuvent également servir à prévenir les risques de nouvelle infection par un type différent d'hépatite C ou le VIH. Ces mesures comprennent :

- ◆ Ne jamais partager des aiguilles, seringues, pipes de crack, pailles ou autre matériel servant à s'administrer des drogues.
- ◆ Ne pas faire de dons de sang ou d'organes.
- ◆ Ne pas partager d'articles d'hygiène personnelle comme les brosses à dents, les rasoirs ou les coupe-ongles.
- ◆ Informer ton ou ta partenaire sexuel(le) que tu es atteint(e) d'hépatite C. Utilise toujours des préservatifs (capotes).
- ◆ Recouvrir les coupures ou plaies ouvertes.

## ET QU'EN EST-IL DU TRAITEMENT?

Les personnes souffrant d'hépatite C chronique n'ont pas toutes besoin de suivre un traitement et il faut également savoir que certaines, comme les femmes enceintes, les toxicomanes et les alcooliques, s'y prêtent mal. Il n'existe à l'heure actuelle aucun remède contre l'hépatite C, mais différents traitements sont possibles, qui conviennent très bien à un certain nombre de gens.

Le traitement disponible actuellement s'appelle le Pegetron. Il s'agit d'un mélange de deux médicaments dont l'effet combiné renforce la réaction du système immunitaire contre le virus. Le Pegetron s'administre par voie orale ou intraveineuse. Ce médicament ne convient pas à tout le monde, mais il existe d'autres traitements (moins efficaces). Le traitement s'étale sur 24 à 48 semaines selon le type d'hépatite C et l'état de santé de l'individu. Des effets secondaires, comme la fièvre, les maux de tête, la fatigue et parfois la dépression, peuvent survenir.

Certaines personnes choisissent de se tourner vers les médecines douces ou les remèdes naturels (guérison énergétique, acupuncture, herboristerie, vitaminologie, etc.). N'oublie pas d'informer ton médecin que tu utilises ce type de traitement et ne le substitue pas aux soins médicaux.

## QUE DOIS-JE SAVOIR SI JE SOUFFRE DU VIH ET DE L'HÉPATITE C?

Les personnes atteintes à la fois de l'hépatite C et du VIH (on dit qu'elles sont co-infectées) font face à des problématiques particulières. Traiter les deux maladies simultanément est plus malaisé et les personnes vivant avec les deux virus sont plus exposées aux risques d'affections hépatiques. Consulte ton médecin pour connaître les effets du VIH et de l'hépatite C sur ton organisme.

**Sources :** (1) Pegetron (CATIE, 2003); (2) Feuillet d'information sur le VHC la co-infection VHC/VIH (RCAS); (3) Survivre à l'hépatite C et aux risques en prison...les faits (JHSGM, 2002); (4) Vivre avec l'hépatite C – Un guide d'appui (Hépatite C Moncton); (5) Ce qu'il faut savoir sur le VHC (CAS); (6) Relevés des maladies transmissibles 1996-2003 (Gouvernement du Nouveau-Brunswick); (7) Exposition professionnelle au VHB, VHC et VIH (Réseau juridique canadien VIH/Sida, 2001).

**Pour plus de renseignements sur l'hépatite C, l'art corporel, les relations sexuelles mieux protégées et le VIH, appelez notre ligne d'aide sans frais, anonyme et confidentielle au 1 800 561 - 4009.**

[sidaids@nbnet.nb.ca](mailto:sidaids@nbnet.nb.ca)

[www.aidsnb.com](http://www.aidsnb.com)