

Coup d'œil

sur

l'hépatite C

I. À propos de ce guide...


Le présent guide de consultation rapide renferme des renseignements sur l'hépatite C. On y trouve les réponses à des questions fondamentales sur l'hépatite C. Il est facile à comprendre et peut servir tant aux professionnels de la santé qu'aux personnes atteintes d'hépatite C.

Veuillez noter que ce guide ne contient que des renseignements généraux sur l'hépatite C et qu'il ne devrait pas être considéré comme une ressource exhaustive. Pour en savoir davantage sur l'hépatite C, veuillez consulter les ouvrages de référence proposés.

La publication du présent livret a été rendue possible grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Le guide a été produit par l'équipe du projet sur l'hépatite C du Centre de santé communautaire Côte de Sable et il a été généreusement imprimé par Hoffman-Laroche Ltée.

Nous tenons à remercier les infirmières des cliniques de traitement de l'hépatite virale à l'Hôpital d'Ottawa ainsi que les membres du groupe de soutien pour l'hépatite C au Centre de santé communautaire Côte de Sable de leur apport à ce projet. Nous remercions tout particulièrement Marielle, à Oasis. Enfin, merci à Glenn de *Jack Of All Trades Design*.

N'hésitez pas à reproduire le présent guide, en partie ou en entier. Vous pouvez aussi en télécharger un exemplaire en format PDF à partir du site Web du Centre de santé communautaire Côte de Sable : www.sandyhillchc.on.ca.



« Ce n'est pas la fin du monde, alors essaie d'en apprendre le plus possible à ce sujet avant de trop te tourmenter. Être bien informé, c'est avoir du pouvoir, ce qui mène au rétablissement et à la guérison. » Andy
(a surmonté l'hép. C grâce à la pharmacothérapie)

Table des matières

1. Comment se transmet l'hépatite C?	4
2. Qu'est-ce que l'hépatite C?	7
3. À quoi sert le foie?	8
4. Quel est l'effet de l'hépatite C sur le foie? (évolution de la maladie)	9
5. Hépatite A, B et C... Quelle est la différence?	11
6. Quels tests utilise-t-on pour dépister l'hépatite C?	12
7. Comment rester en bonne santé quand on est atteint d'hépatite C?	16
8. Qu'en est-il des vitamines, des produits à base d'herbes médicinales et des thérapies non conventionnelles?	19
9. Quelle incidence l'alcool, les drogues et les cigarettes ont-ils sur une personne atteinte d'hépatite C?	23
10. Quel est l'effet de l'hépatite C sur les femmes enceintes et leur bébé?	26
11. Qui doit savoir que vous avez l'hépatite C?	27
12. Qu'en est-il de la pharmacothérapie?	29
13. Soutien et services destinés aux personnes atteintes d'hépatite C dans la région d'Ottawa	31
14. Bibliographie	36

1. Comment se transmet l'hépatite C?

Les gens peuvent contracter l'hépatite C quand leur sang entre en contact avec du sang infecté par l'hépatite C.

On peut contracter l'hépatite C de diverses façons :

- Transfusion de sang infecté par l'hépatite C
- Greffe d'organe ou de tissu d'un donneur infecté par l'hépatite C
- Vaccination avec une aiguille infectée par l'hépatite C
- Intervention chirurgicale effectuée avec du matériel infecté par l'hépatite C
- Blessure, chez un travailleur de la santé, causée par une aiguille ou un objet pointu ou tranchant
- Injection de drogues (partage d'aiguilles, d'eau ou de réchauds)
- Injection de stéroïdes (partage d'aiguilles infectées par l'hépatite C)
- Reniflement de drogues (partage de pailles, entre autres, infectées par l'hépatite C)
- Partage de pipes de crack entre une personne infectée par l'hépatite C dont les lèvres saignent et une personne dont les lèvres saignent aussi
- Acupuncture, perçage ou tatouage avec du matériel infecté par l'hépatite C
- Partage de brosses à dents, de rasoirs et de coupe-ongles infectés par l'hépatite C
- Contact de sang à sang au cours d'une bataille avec une personne infectée par l'hépatite C
- Contact sexuel avec une personne atteinte d'hépatite C (environ 5 cas sur 100)
- Les bébés nés de mères infectées par l'hépatite C (environ 5 à 10 cas sur 100)
- Il peut arriver qu'on ne sache pas trop comment une personne a contracté l'hépatite C

Les personnes suivantes courent le risque de contracter l'hépatite C :

- Les personnes atteintes d'une maladie du rein dont le sang est filtré par l'hémodialyse depuis longtemps
- Les partenaires sexuels des utilisateurs de drogues injectables
- Les travailleurs de l'industrie du sexe
- Les personnes comptant plusieurs partenaires sexuels
- Les personnes qui ont passé du temps en prison
- Les personnes des pays où le taux d'hépatite C est élevé

Comment l'hépatite C ne peut-elle PAS se transmettre?


- Les simples contacts qui se produisent au travail, à l'école, à l'église ou dans le cadre de rassemblements publics ou d'activités sportives
- Le contact avec la salive (baisers), les vomissures, l'urine ou les selles
- Le partage d'ustensiles, de vaisselles ou de verres
- La natation dans une piscine dont l'eau est traitée
- Les piqûres d'insectes

L'hépatite C se transmet uniquement par le contact de sang à sang.

Si un liquide organique (salive, vomissures, urine ou sperme) contient une quantité visible de sang, il est possible de contracter l'hépatite C à partir du sang présent dans le liquide – mais seulement si le sang infecté entre en contact avec le sang de la personne exposée.

L'hépatite C et les activités sexuelles :

- La présence d'autres infections transmises sexuellement (p. ex., l'herpès ou les verrues) augmente le risque de transmettre l'hépatite C
- Si vous avez plusieurs partenaires sexuels, utilisez toujours un condom
- Si vous êtes dans une relation à long terme, le risque de transmettre l'hépatite C est minime - c'est à vous et à votre partenaire de décider si vous voulez utiliser un condom ou non
- Évitez d'avoir des rapports sexuels avec une femme quand elle a ses menstruations



« On peut contracter l'hépatite C de maintes façons. Cela n'a pas d'importance *comment* on l'attrape - tâchez de ne pas vous sentir coupable et efforcez vous de prendre soin de vous et de rester en bonne santé. »

Mona (infirmière autorisée)

2. Qu'est-ce que l'hépatite C?

- L'hépatite C, c'est le **nom** qu'on a donné à un virus qui touche le foie
- Quand une personne contracte le virus de l'hépatite C, le foie devient enflammé ou enflé
- Voilà pourquoi on appelle cette maladie hépatite : « hépa » signifie foie et « ite » signifie inflammation ou enflure
- L'enflure peut causer des dommages au foie, ce qui peut finir par empêcher le foie de fonctionner normalement
- L'hépatite C est transmise d'une personne à une autre quand du sang infecté entre en contact avec le sang d'une autre personne
- Certaines personnes (de 5 à 15 personnes sur 100) se débarrassent du virus de l'hépatite C sans traitement
- La plupart des personnes infectées auront l'hépatite C pour la vie à moins que les médicaments réussissent à éliminer le virus
- Toutes les personnes atteintes d'hépatite C réagissent différemment. Bon nombre de personnes ont la maladie pendant des années sans se sentir malades. Par conséquent, elles ne savent pas qu'elles sont atteintes
- De 10 à 20 personnes sur 100 qui ont l'hépatite C chronique seront atteintes d'une maladie du foie (cirrhose) en moins de 20 ans après avoir été infectées
- On estime qu'au Canada, de 250 000 à 300 000 personnes sont atteintes d'hépatite C, dont environ le tiers ne savent pas qu'elles sont infectées
- On estime qu'au Canada, 4 000 nouveaux cas d'hépatite C sont diagnostiqués chaque année

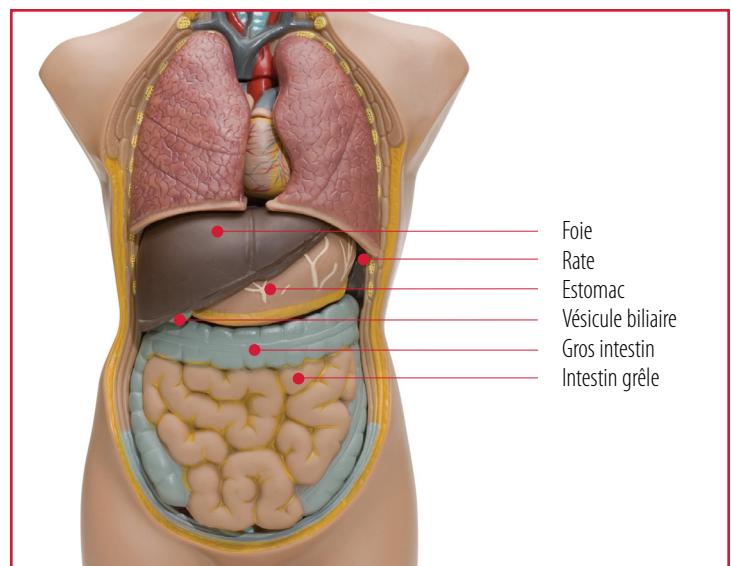
« L'hépatite C est une maladie chronique du foie que la plupart des gens peuvent gérer et traiter. Renseignez-vous sur l'hépatite C et ayez recours aux systèmes de soutien. Informez-vous pour voir si le traitement vous convient. Évitez de consommer de l'alcool. » Colleen (a surmonté l'hépatite C grâce à la pharmacothérapie)

3. À quoi sert le foie?

- Le foie est le plus gros organe interne de l'organisme
- Chez l'homme adulte, il est environ de la taille d'un ballon de football et il pèse environ 1,36 kg (3 lb)
- Il se trouve du côté droit, juste sous la partie inférieure de la cage thoracique
- Presque tout ce que vous vous mettez dans la bouche finit par passer par le foie

Le foie :

- Emmagasine les éléments nutritifs nécessaires
- Traite les médicaments aux fins d'utilisation et d'élimination
- Nettoie le système
- Décompose le gras
- Bâtit des protéines
- Contribue à prévenir les saignements
- Produit des hormones



Quand le foie est endommagé, il ne peut pas accomplir ces tâches importantes et on finit par en ressentir les effets.

4. Quel est l'effet de l'hépatite C sur le foie? (évolution de la maladie)

- La plupart des personnes (2 sur 3) atteintes d'hépatite C n'ont pas de maladie du foie grave et elles se sentent bien et en bonne santé
- Les maladies du foie graves mettent habituellement de 20 à 30 ans à se manifester

Phase I : L'infection

- Le virus de l'hépatite C s'infiltré dans le foie par le sang
- Le virus de l'hépatite C se reproduit et s'infiltré dans un plus grand nombre de cellules du foie

Phase II : L'inflammation


- Les cellules infectées du foie enflent (enflammées)
- L'enflure entraîne la mort des cellules du foie

Phase III : La fibrose

- Au fil du temps, la cicatrisation (fibrose) du foie se manifeste chez les cellules en santé et les cellules enflées
- Le degré de cicatrisation peut être fonction de la durée de la maladie

Phase IV : La cirrhose

- Plus la cicatrisation est accrue, plus le foie devient dur : c'est ce qu'on appelle la cirrhose
- La cirrhose entrave la fonction du foie
- Les personnes atteintes de cirrhose sont plus susceptibles d'avoir le cancer du foie



« Ne perdez pas espoir parce qu'il y a une foule de mesures qu'on peut prendre pour vous aider à bien vivre avec l'hépatite C. »

Len (médecin en santé communautaire)

Comment se sent-on quand le foie est endommagé par l'hépatite C?

- Bon nombre de personnes qui ont l'hépatite C se sentent bien et en bonne santé
- On peut présenter, ou non, certains des signes suivants de maladie du foie :
 - On se sent fatigué, on a moins d'énergie et on ne peut pas travailler autant qu'avant
 - On est sensible au toucher du côté droit
 - On a une perte d'appétit, ce qui entraîne une perte de poids
 - On saigne facilement et on a facilement des ecchymoses
- Signes de maladie du foie à un stade *avancé* :
 - Résultats d'analyses sanguines anormaux ou non
 - Jaunissement de la peau et des yeux (jaunisse)
 - Accumulation de liquide dans le ventre
 - Crampes musculaires
 - Vomissement de sang qui provient des veines de la gorge
 - Présence de sang dans les selles
 - Perte de mémoire, diminution de la capacité de concentration ou confusion mentale
 - Perte de poids
 - On saigne très facilement
 - Démangeaisons

Il arrive que des personnes présentent bon nombre des signes de cirrhose, mais que les résultats d'analyses ne révèlent aucun dommage au foie. Certains de ces signes peuvent être attribuables à une cause autre que la maladie du foie.

5. Hépatite A, B et C... Quelle est la différence?

	Hépatite A	Hépatite B	Hépatite C
Transmission	<ul style="list-style-type: none"> • Nourriture contaminée • Eau contaminée (cubes de glace) • Par voie oro-fécale 	<ul style="list-style-type: none"> • Contact de sang à sang • Contact sexuel • De mère à enfant 	<ul style="list-style-type: none"> • Contact de sang à sang • Contact sexuel (faible) • De mère à enfant
Évolution de la maladie	<ul style="list-style-type: none"> • Maladie bénigne • On se rétablit habituellement sans traitement • Pas un porteur 	<ul style="list-style-type: none"> • 85 % des personnes atteintes se débarrassent du virus • La présence d'hépatite B peut entraîner la cirrhose et le cancer du foie 	<ul style="list-style-type: none"> • De 5 à 15 % des personnes atteintes se débarrassent du virus • La présence d'hépatite C peut entraîner la cirrhose et le cancer du foie
Traitement	<ul style="list-style-type: none"> • Traitement de soutien jusqu'à ce que l'infection ait disparu 	<ul style="list-style-type: none"> • La plupart des adultes se défont de l'infection naturellement • Traitement à l'interféron et traitement antirétroviral disponibles 	<ul style="list-style-type: none"> • Interféron et combinaison • Traitement à l'interféron et traitement à la ribavirine disponibles
Vaccin	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible (offert gratuitement au Centre de santé sexuelle - 179, rue Clarence, aux personnes atteintes d'hépatite C) • Surtout pour les touristes, les personnes à risque élevé et celles atteintes du VIH, d'hépatite B ou d'hépatite C 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible (offert gratuitement au Centre de santé sexuelle aux personnes atteintes d'hépatite C) • Immunisation dans les écoles au Canada et pour : <ul style="list-style-type: none"> • les travailleurs de la santé • les touristes dans les régions endémiques • les personnes atteintes du VIH ou d'hépatite C 	<ul style="list-style-type: none"> • Non disponible

« Vous devriez vous assurer de recevoir les vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B. »

Joanna (inf. praticienne d'approche dans la rue)

6. Quels tests utilise-t-on pour dépister l'hépatite C?

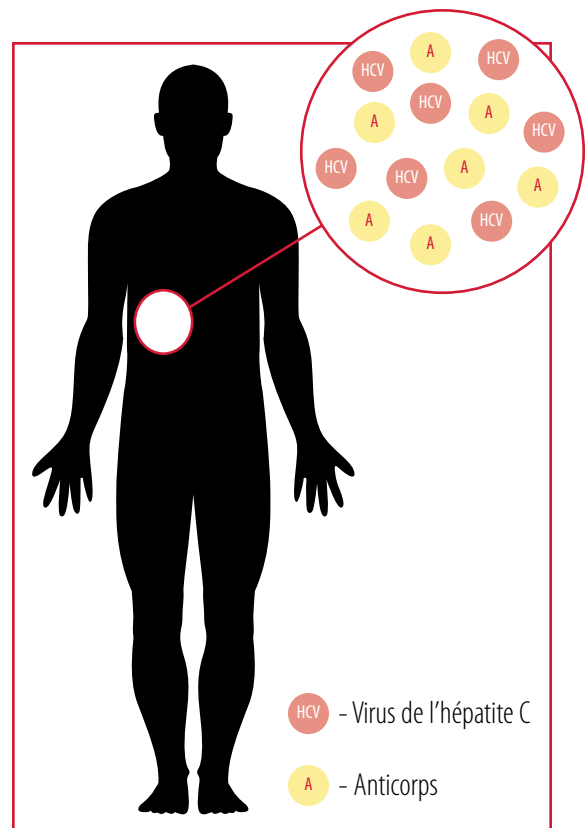
Il y a des tests qui servent à déterminer :

- si une personne a le virus de l'hépatite C
- le type d'hépatite C dont une personne est atteinte
- la quantité du virus présente dans le sang
- si le virus endommage le foie

IL N'Y A PAS DE TEST QUI, À LUI SEUL, DONNE TOUS LES RÉSULTATS VOULUS. Le médecin tient compte des analyses sanguines, des résultats de biopsie du foie et de la façon dont la personne se sent pour déterminer la mesure dans laquelle le foie a été endommagé par le virus de l'hépatite C.

Il faut d'abord savoir que :

- Si le virus de l'hépatite C s'infiltré dans l'organisme, celui-ci produit des agents de lutte qui ciblent précisément le virus de l'hépatite C
- On appelle ces agents de lutte des anticorps contre l'hépatite C
- Une fois que le virus de l'hépatite C s'est infiltré dans l'organisme, jusqu'à 3 mois peuvent être nécessaires avant que celui-ci produise des anticorps
- Dans certains cas (environ 15 sur 100), grâce aux anticorps, l'organisme peut éliminer le virus de l'hépatite C sans médicaments



Le premier test :

- La première analyse sanguine ne sert pas à dépister la présence du virus de l'hépatite C
- Elle vise plutôt à dépister la présence des anticorps contre l'hépatite C
- Rappelez-vous qu'il faut parfois à l'organisme trois mois ou plus pour produire des anticorps
- Si la première analyse de dépistage d'anticorps donne des résultats positifs, les probabilités d'avoir le virus de l'hépatite C sont de 85 %

Le deuxième test (VHC ARN) :

- La deuxième analyse sanguine sert à dépister la présence du virus de l'hépatite C
- Un résultat positif indique que la personne a le virus de l'hépatite C (ainsi que les anticorps)
- Un résultat négatif indique que la personne n'a pas le virus de l'hépatite C, mais qu'elle a les anticorps
- Une fois qu'on a les anticorps, on les aura toujours
- Bien que les anticorps ne fassent aucun tort, on peut toutefois contracter le virus de nouveau (la présence d'anticorps n'immunise pas contre le virus de l'hépatite C)

Charge virale :

- Cette analyse sanguine sert à mesurer la quantité du virus dans le sang

Génotype :

- Il existe différents types de virus de l'hépatite C - chacun s'appelle un génotype
- Ce sont comme les différents membres d'une famille - ils ont un lien de parenté sans toutefois être exactement pareils
- Ce test sert à établir la durée du traitement par les médicaments

Une fois que le médecin a déterminé qu'une personne a le virus de l'hépatite C, il effectue d'autres analyses pour déterminer si le virus endommage le foie.

- Quand le foie est infecté par le virus de l'hépatite C, des substances (enzymes) qui sont habituellement produites par le foie peuvent s'échapper du foie et s'infiltrer dans le sang
- Une analyse sanguine peut révéler si le sang contient un niveau anormal de ces enzymes
- La consommation excessive d'alcool peut faire augmenter le taux de ces enzymes dans le sang
- Deux analyses courantes : SGOT et SGPT (AST et ALT)

Pour en savoir davantage sur d'autres analyses de laboratoire, consultez le :

www.labtestonline.org/index.html

« Renseignez-vous sur le stade où en est votre maladie. Vous n'êtes probablement pas aussi malade que vous le pensez. » Mary Frances (vit avec l'hépatite C)



Une biopsie du foie c'est :

- Une intervention particulière qui sert à prélever une petite section du foie, qu'on examine ensuite à l'aide d'un microscope
- C'est la façon la plus couramment utilisée pour déterminer le degré de dommage subi par le foie, le cas échéant
- Elle est aussi utilisée pour confirmer que les symptômes sont attribuables à une maladie du foie

Comment fait-on une biopsie?

- C'est un médecin spécialisé qui effectue la biopsie
- Il gèle la peau au-dessus du foie, après quoi il y insère une aiguille qui se rend jusqu'au foie; il aspire ensuite une petite partie du foie dans la seringue
- Il réalise parfois une échographie au préalable pour déterminer la position exacte du foie
- Le patient est réveillé pendant toute l'intervention
- Si le patient est inquiet avant de subir l'intervention, le médecin pourrait lui administrer un médicament pour le calmer

7. Comment rester en bonne santé quand on est atteint d'hépatite C?

Si vous le pouvez...

- Cessez de consommer de l'alcool et des drogues
- Cessez de fumer et réduisez le stress
- Mangez des aliments nutritifs faibles en gras et en sucre
- Buvez au moins huit verres d'eau par jour
- Maintenez un poids santé et tâchez d'éviter l'embonpoint
- Si vous avez de l'embonpoint, perdez du poids - même une perte de 10 % contribue à réduire les dommages causés au foie
- Prenez une multivitamine, mais pas de vitamines individuelles à moins d'indications contraires du médecin
- Avant de prendre tout médicament, vérifiez auprès de votre médecin
- Subissez régulièrement un examen médical
- Recevez les vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B
- Joignez-vous à un groupe de soutien
- Renseignez-vous le plus possible sur l'hépatite C
- Parlez avec d'autres personnes atteintes d'hépatite C

« Parlez avec des gens qui connaissent bien l'hépatite C. Il y a beaucoup d'aide à votre disposition. » Vince (vit avec l'hépatite C)



La nutrition :

Nous savons qu'une bonne alimentation augmente la capacité de l'organisme de lutter contre les maladies.

Une bonne nutrition peut :

- aider le foie à se réparer lui-même
- améliorer la réaction au traitement
- diminuer les effets secondaires du traitement
- aider le patient à surmonter les effets secondaires du traitement
- ralentir l'évolution de la maladie

Conseils en matière de nutrition :

- Il est important de manger des aliments nutritifs faibles en gras et de limiter l'apport en aliments riches en gras et en sucre
- Tâchez de consommer différents aliments des quatre groupes alimentaires proposés dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*
- Mangez beaucoup de grains entiers, de légumes et de fruits pour maximiser l'apport en antioxydants
- Mangez beaucoup d'aliments riches en vitamine A et C, mais ne prenez pas de vitamines individuelles
- Les recherches montrent que les personnes dont le foie est endommagé ont besoin de plus de protéines pour rebâtir le foie

Pour manger sainement, consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

L'exercice :

- Parlez-en avec votre médecin
- Ne faites pas d'exercice trop vigoureux

L'exercice peut :

- atténuer la fatigue, le stress et la dépression
- améliorer l'appétit
- renforcer le système immunitaire
- rehausser le sentiment de mieux-être et l'estime de soi

Prenez soin de votre foie :

- en évitant les produits à base d'herbes médicinales qui endommagent le foie
- en évitant d'utiliser les chasse-moustiques, la peinture en aérosol et d'autres produits chimiques en aérosol
- en faisant attention à ce que vous respirez – les substances inhalées peuvent aboutir dans le foie. Même les nettoyeurs en aérosol peuvent faire du tort au foie
- en faisant attention à ce qui entre en contact avec votre peau – les produits chimiques peuvent être absorbés par la peau et causer des dommages au foie

8. Qu'en est-il des vitamines, des produits à base d'herbes médicinales et des thérapies non conventionnelles?

Avant de prendre des vitamines, d'utiliser des produits à base d'herbes médicinales ou d'avoir recours à des thérapies non conventionnelles, il faut en parler avec son médecin. Bon nombre d'herbes sont très nuisibles au foie.

- Il n'y a aucune recherche scientifique qui prouve que les thérapies non conventionnelles peuvent guérir l'hépatite C ou même en apaiser les symptômes. Pourtant, certaines personnes utilisent des produits à base d'herbes médicinales pour traiter l'hépatite C

Mise en garde :

- Les substances qui portent la mention « produit naturel » ou « à base d'herbes médicinales » ne sont pas nécessairement utiles, voire sûres
- Comme bon nombre de produits à base d'herbes médicinales n'ont pas été soumis à des tests, ils peuvent être dangereux

Les produits à base d'herbes médicinales les plus couramment utilisés pour traiter les maladies du foie sont le chardon-Marie et la racine de réglisse. Si vous voulez essayer ces produits, il est important d'en parler avec votre médecin.

Chardon-Marie (*Silybum Marianum*) :

- C'est la plante la plus couramment utilisée pour traiter l'hépatite C
- Jusqu'ici, les études montrent qu'il ne guérit pas la maladie du foie
- Il *pourrait* améliorer la fonction d'un foie atteint de cirrhose
- Jusqu'à présent, aucun effet secondaire n'a été signalé

Racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) :

- C'est la plante qui figure au deuxième rang parmi les plantes couramment utilisées pour traiter l'hépatite C
- Les études révèlent qu'elle *pourrait* avoir des propriétés antivirales et anti-inflammatoires
- Elle peut entraîner de graves effets secondaires comme l'hypertension, la rétention d'eau et le déséquilibre des électrolytes

Herbes médicinales qui se sont avérées nuisibles au foie :

- Armoise (artémisia)
- *Atractylis gummifera*
- Thé aux herbes
- *Callilepsis laureola*
- Feuille de chaparral (*Sarcobatus vermiculatus*)
- Grande consoude (*Symphytum officinale*)
- Crotalaria
- Germandrée
- Thé de molène
- Hélio trope
- Jin-Bu-Huang
- Kava (*Peper methysticum*)*
- Kombucha (thé fermenté)
- Éphédra (*Ephedra sinica*)
- Huile de margousier
- Thé de maté (Paraguay)
- Gui de chêne
- Essence de pouliot
- Sassafras
- Séneçon doré (*Senecio aureus*)
- Senné
- Scutellaire
- Symphythum
- Valériane

* - Santé Canada a ordonné une interdiction de vente de tous les produits contenant du kava étant donné que ce produit est lié à de graves problèmes de foie.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter l'ouvrage suivant, lequel est disponible à la Bibliothèque publique d'Ottawa : CHANDLER, Frank (dir.). *Everyday Reference for Health Professionals*, publié par l'Association des pharmaciens du Canada et l'Association médicale canadienne, 2000.

Les vitamines :

- Si vous suivez un régime alimentaire équilibré, vous n'avez pas vraiment besoin de vitamines
- Une multivitamine par jour pourrait être bénéfique pour le foie
- De fortes doses de vitamines risquent de nuire au foie
- Évitez les fortes doses de vitamines A, C et D
- Vous ne devriez pas prendre de suppléments de fer à moins que votre médecin vous en ait prescrits

Autres thérapies :

Les thérapies axées sur la relation esprit-corps ou l'énergie, comme le yoga, la méditation, la prière, le reiki et la rétroaction biologique, peuvent être très utiles aux personnes atteintes d'hépatite C :

- Elles peuvent contribuer à réduire le stress et la dépression
- Elles peuvent renforcer le système immunitaire
- Elles peuvent vous aider à surmonter les effets secondaires du traitement de l'hépatite C par les médicaments
- Elles peuvent vous aider à avoir le sentiment d'avoir en main votre existence même si vous avez l'hépatite C
- Elles peuvent vous aider à modifier votre style de vie, comme cesser de consommer de l'alcool ou d'autres drogues, cesser de fumer et maintenir un poids santé

Le fait de parler à un conseiller peut aussi contribuer à réduire votre niveau de stress, vous donner l'impression que vous avez une certaine emprise sur votre vie et améliorer votre mieux-être.

9. Quelle incidence l'alcool, les drogues et les cigarettes ont ils sur une personne atteinte d'hépatite C?

- L'alcool peut nuire au foie plus que n'importe quelle autre substance
- Il a été prouvé que la consommation excessive d'alcool sur une période prolongée entraîne des maladies du foie comme la cirrhose et le cancer du foie
- La consommation d'alcool combinée à l'hépatite C est plus nuisible que l'un ou l'autre de ces facteurs pris séparément
- La consommation régulière augmente la quantité du virus de l'hépatite C dans l'organisme
- Les personnes atteintes d'hépatite C qui sont alcooliques sont beaucoup plus susceptibles d'avoir la cirrhose et le cancer du foie
- Les femmes qui consomment de l'alcool contractent les maladies du foie plus facilement que les hommes qui boivent. De plus, il leur faut moins d'alcool pour que cela se produise
- L'alcool réduit la capacité du foie de se guérir lui-même
- Les personnes atteintes d'hépatite C qui boivent régulièrement risquent de perdre des vitamines indispensables

Devrais-je arrêter de boire complètement?

- **OUI, vous devriez vous abstenir d'alcool complètement**
- Comme on ne sait pas ce qui constitue un niveau de consommation sûr pour les personnes atteintes d'hépatite C, il est préférable de ne pas boire d'alcool du tout
- Ce n'est pas facile de cesser de boire, mais il s'agit du changement le plus important que vous puissiez apporter à votre mode de vie pour prévenir la cirrhose et le cancer du foie

Et si je ne peux pas cesser de boire?

- Tâchez de réduire la quantité d'alcool que vous consommez et la fréquence à laquelle vous consommez
- Il n'y a pas une sorte de boisson alcoolisée qui soit meilleure pour le foie qu'une autre
- C'est la quantité d'alcool dans le verre qui compte, non le type de boisson
- Les quantités de boissons ci-dessous ont la même teneur en alcool :
 - 12 oz de bière
 - 5 oz de vin
 - 3 oz de xérès ou de porto
 - 1 ½ oz de spiritueux (rhum, rye, vodka, etc.)
- Si vous consommez de l'alcool régulièrement, vous ne devriez pas prendre de Tylenol - ensemble, ils sont très nuisibles au foie

Si vous ne pouvez pas vous abstenir d'alcool ou d'autres drogues, tenez compte des points suivants :


- Au moment de consommer de l'alcool ou d'autres drogues, tâchez de bien manger et de boire beaucoup d'eau avant de commencer à consommer et pendant que vous le faites
- La consommation occasionnelle excessive cause plus de tort que la consommation modérée prolongée - essayez de donner un répit à votre foie en vous abstenant de boire ou de consommer d'autres drogues deux jours par semaine
- Si vous ne pouvez pas vous abstenir deux jours, alors abstenez-vous un jour. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de boire pendant toute une journée, prenez un répit de quelques heures
- Il est particulièrement important de ne pas boire pendant un certain temps après un épisode de consommation excessive
- Les jours où vous ne buvez pas, reposez-vous bien, buvez beaucoup d'eau et mangez sainement

L'alcool et la pharmacothérapie (traitement par les médicaments) :

- Si vous continuez à consommer de l'alcool, vous ne pouvez pas recevoir le traitement par les médicaments
- La consommation d'alcool réduit l'efficacité de la pharmacothérapie

L'usage du tabac et la maladie du foie :

- Les études révèlent que le foie est plus enflé et plus cicatrisé chez les personnes qui ont déjà fumé et celles qui continuent à le faire que chez les non-fumeurs
- Les chercheurs recommandent que les personnes atteintes d'hépatite C cessent de fumer ou qu'elles réduisent leur usage du tabac étant donné que celui-ci peut aggraver la maladie du foie



« La plupart des personnes atteintes d'hépatite C sont en bonne santé et vivent longtemps si elles ne consomment pas d'alcool. Nous disposons des meilleurs traitements que nous n'ayons jamais eus. »

Hannah (infirmière autorisée)

10. Quel est l'effet de l'hépatite C sur les femmes enceintes et leur bébé?

- Les femmes enceintes atteintes d'hépatite C ne peuvent pas se faire traiter avec des médicaments, car ceux-ci causeraient du tort à leur bébé
- Si une femme atteinte d'hépatite C s'est fait traiter avec des médicaments, elle doit attendre six mois avant de tomber enceinte
- De 5 à 10 mères sur 100 atteintes d'hépatite C transmettront cette maladie à leur bébé
- Dans la plupart des cas, les femmes atteintes d'hépatite C ne se sentent pas différemment quand elles sont enceintes, ni après la naissance du bébé
- Les analyses sanguines visant à déceler les changements subis par le foie donnent habituellement des résultats normaux pendant la grossesse, mais ont tendance à changer légèrement après l'accouchement
- Peu de temps après la naissance du bébé, ce dernier est soumis à un test de dépistage de l'hépatite C
- Les femmes peuvent allaiter leur bébé au sein sans danger, mais elles doivent arrêter de le faire si les mamelons sont fissurés ou s'ils saignent. Elles peuvent reprendre l'allaitement une fois que les mamelons sont guéris
- Bon nombre de bébés qui contractent l'hépatite C de leur mère peuvent se sentir bien pendant des années
- Les enfants atteints d'hépatite C pourraient contracter une maladie du foie et risquent d'être atteints de cirrhose bon nombre d'années plus tard
- Une légère proportion d'enfants qui finissent par avoir la cirrhose pourraient avoir le cancer du foie
- Seules les personnes de plus de 18 ans peuvent recevoir le traitement de l'hépatite C par les médicaments
- Les enfants qui ont l'hépatite C devraient se faire examiner régulièrement par un médecin qui s'y connaît en matière d'hépatite C

11. Qui doit savoir que vous avez l'hépatite C?

- Votre partenaire sexuel
- Quiconque sera en contact avec votre sang
- Vous devriez en aviser les professionnels de la santé, comme les dentistes, les médecins et les infirmières, mais vous devriez aussi savoir que :
 - En cas d'urgence, tous les fournisseurs de soins de santé et de soins d'urgence (ambulanciers paramédicaux et pompiers) ont reçu la formation nécessaire pour prendre des précautions au moment de manipuler le sang ou les liquides organiques
 - On appelle ces précautions « précautions universelles »
- Vous n'êtes pas obligé de le dire à quiconque ne risque pas d'attraper l'hépatite C de vous
- Vous n'avez pas à le dire à vos employeurs, à vos collègues, à vos voisins, à vos amis ni même aux membres de votre famille si vous ne les exposez pas à votre sang

Vous auriez peut être intérêt à dire à vos proches que vous avez l'hépatite C, même s'ils ne risquent pas de contracter la maladie.

- Vous pourriez avoir l'impression que vous ne devriez pas le leur cacher et vous pourriez aussi vouloir bénéficier du soutien moral de ces personnes

« Vous n'êtes pas seul, alors ne vous repliez pas sur vous même. » Ray (a éliminé l'hépatite C grâce au traitement)



Ce n'est pas facile de dévoiler à quelqu'un que l'on a l'hépatite C. Voici quelques conseils qui vous aideront à dire aux autres que vous êtes atteint d'hépatite C :

- Vous auriez peut-être intérêt à vous préparer avec une travailleuse sociale, une infirmière, un conseiller, un médecin ou une autre personne qui peut être objective et utile
- Ne vous empressez pas de révéler que vous êtes atteint d'hépatite C – assurez-vous d'être prêt, sur le plan affectif, à dévoiler ces renseignements
- Prévoyez un moment convenable pour le dire à l'autre personne
- Assurez-vous de connaître les risques **réels** de transmettre le virus de l'hépatite C
- Préparez-vous aux réactions possibles – bon nombre de personnes ont peur quand elles apprennent la nouvelle du fait qu'elles ne sont pas assez renseignées sur l'hépatite C
- Une fois que vous leur avez dit, vous pourriez demander à quelqu'un d'autre de leur expliquer la maladie
- C'est une bonne idée de fournir des renseignements par écrit sur l'hépatite C ou d'orienter les personnes à qui vous vous confiez vers quelqu'un qui s'y connaît en matière d'hépatite C plutôt que d'essayer de répondre aux questions vous-même (vous pourriez être sur la défensive)
- Il pourrait s'avérer particulièrement important que votre partenaire sexuel consulte un professionnel qui connaît bien l'hépatite C

Consultez la section « Ressources sur l'hépatite C » pour prendre connaissance des ouvrages de référence sur l'hépatite C ainsi que de vos obligations légales.

12. Qu'en est-il de la pharmacothérapie?

- Bien que la pharmacothérapie (traitement par les médicaments) soit possible, elle ne convient pas à tout le monde
- Ce sera vous et un spécialiste en hépatite C qui déciderez si la pharmacothérapie est indiquée
- Une fois que vous aurez opté pour ce genre de traitement, le spécialiste vous fournira une foule de renseignements concernant le traitement et les effets secondaires
- Les médecins ont chacun leurs propres lignes directrices concernant le traitement. Toutefois, en règle générale :
 - On ne peut pas recevoir de traitement si on consomme de l'alcool, car le traitement ne fonctionnera pas
 - Les personnes de moins de 18 ans ne sont pas admissibles au traitement
 - Les femmes enceintes ne peuvent pas recevoir le traitement, car celui-ci ferait du tort au bébé
 - On ne peut pas recevoir le traitement si on consomme des drogues
 - Certains médecins traitent les personnes qui sont stabilisées grâce au traitement à la méthadone
 - Le traitement peut provoquer une dépression grave. Par conséquent, le médecin pourrait attendre que vous vous sentiez bien sur le plan affectif avant d'entreprendre le traitement
 - Si votre foie est encore en très bonne santé, vous pourriez ne pas avoir besoin de médicaments

Quelques autres renseignements sur le traitement de l'hépatite C par les médicaments :

- Le traitement coûte très cher. Toutefois, vous pourriez être admissible à une aide financière
- Vous pourriez avoir à suivre le traitement pendant une période de six mois à un an
- Vous prendrez des comprimés tous les jours et vous vous ferez une injection une fois par semaine
- Il peut y avoir de graves effets secondaires, mais tout le monde vit l'expérience à sa façon
- Si vous éliminez le virus grâce à la pharmacothérapie, vous pouvez attraper le virus de nouveau si vous adoptez des comportements à risque



« Recevez le traitement si vous le pouvez - celui ci m'a donné le coup de pouce dont j'avais besoin pour reprendre mes études. »

Gerry (a éliminé l'hép. C grâce à la pharmacothérapie)

13. Soutien et services destinés aux personnes atteintes d'hépatite C dans la région d'Ottawa

Si les services ci-dessous n'offrent pas de programmes particuliers aux personnes atteintes d'hépatite C, leur personnel pourrait vous orienter vers des services de soutien, entre autres, en matière d'hépatite C.

Services de santé à Ottawa :

Le Centre de santé sexuelle · 179, rue Clarence · 613.234.4641 (ligne ouverte 24 heures par jour : 613.580.2400)

Les centres de santé communautaires pourraient offrir des services comme la consultation psychologique, des conseils en matière de nutrition, la gestion du stress, l'abandon du tabac, la gestion de la toxicomanie et des groupes de soutien ou proposer des thérapies non conventionnelles.

Centre de santé et services communautaires au Carlington · 900, chemin Merivale · 613.722.4000

Centre de santé communautaire du Centre-ville · 420, rue Cooper · 613.233.4443

Services de santé et services communautaires Pinecrest-Queensway · 1365, ch. Richmond, 2e étage · 613.820.4922

Centre de santé communautaire Côte de Sable · 221, rue Nelson · 613.789.1500

Oasis · 200 -116, rue Lisgar · 613.569.3488

Centre de santé communautaire Somerset Ouest · 55, rue Eccles · 613.238.8210

Centre du sud-est d'Ottawa pour une communauté en santé · 1355, rue Bank, bureau 600 · 613.737.5115

Wabano Centre for Aboriginal Health · 299 Montreal Rd. · 748-5999

Trouver un médecin de famille :

L'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario peut fournir le nom et le numéro de téléphone des médecins de la région d'Ottawa qui acceptent des patients.

Numéro sans frais : 1.800.268.7096

Pour obtenir la liste des cliniques sans rendez-vous à Ottawa, visitez le site Internet suivant :
www.ottawakiosk.com/doctors.html

Au besoin, votre médecin pourrait vous adresser à l'un des centres de traitement médical de l'hépatite C. Ceux-ci se trouvent à L'Hôpital d'Ottawa.

Services à la jeunesse à Ottawa :

Services centraux : 613.241.7788 · Services de l'est : 613.834.2660 · Services de l'ouest : 613.596.5621

Services d'information sur l'hépatite C :

La Fondation canadienne du foie - Est ontarien · 613.733.1433

Le Centre canadien d'information sur l'hépatite C · numéro sans frais : 1.866.804.4372 ·
www.hepc.cpha.ca

L'hépatitis C Information Network · **www.hepnet.com**

La Société de l'hépatite C du Canada · numéro sans frais : 1.800.652.4371 ·
www.hepatitiscsociety.com

La Ligne d'information sur la santé sexuelle d'Ottawa-Carleton · 613.563.2437 · (10am-8pm, Mon-Fri)

Livres portant sur l'hépatite C et sur des sujets connexes :

EVERSON, D^r Gregory T. et Hedy WEINBERG. *Living with Hep C - A Survivor's Guide*, 3^e édition, Hatherleigh Press, 2002.

MADDREY, D^r Willis C. *Conquering Hep C*, Vente et distribution : BC Decker Inc., 2000.

WEINBERG, Hedy et Shira SHUMP, en collaboration avec le D^r Gregory T. EVERSON. *My Mom has Hep C*, Hatherleigh Press, 2000.

Les livres suivants sont disponibles à la Bibliothèque publique d'Ottawa :

BRUCE, Cara et Lisa MONTANARELLI. *The First Year – Hepatitis C – An Essential Guide for the Newly Diagnosed*.

CHANDLER, Frank (dir.). *Herbs: Everyday Reference for Health Professionals*, L'Association des pharmaciens du Canada et l'Association médicale canadienne, 2000.

COUSINS, Norman. *Anatomy of an Illness*.

Vidéos :

Understanding Hepatitis - For general readers: A comprehensive discussion of the causes of hepatitis and of the treatments

D^r James L. Achord

Hepatitis C - The Silent Epidemic

Healthy Living Resources

Dr. Melissa Palmer's Guide to Hepatitis & Liver Disease - What You Need to Know - édition révisée

D^{re} Melissa Palmer

Conseils juridiques concernant l'hépatite C :

Il n'y a pas, à Ottawa, de clinique d'aide juridique qui traite expressément des affaires liées à l'hépatite C.

La HIV and AIDS Legal Clinic Ontario (HALCO) pourrait fournir des renseignements sur les droits de la personne et d'autres questions d'ordre juridique en ce qui concerne l'hépatite C.

Numéro sans frais : 1.888.705.8889 · www.halco.org

Le personnel du Centre de santé sexuelle d'Ottawa peut vous renseigner sur votre responsabilité légale d'informer vos partenaires sexuels du fait que vous avez l'hépatite C.

613.234.4641 (24 heures par jour 613.580.2400)

Le personnel de la Clinique juridique communautaire de l'Université d'Ottawa pourrait vous donner des conseils sur les questions touchant le congédiement injustifié lié à l'hépatite C.

613.562.5600

Demands d'indemnisation des personnes qui ont contracté l'hépatite C au cours d'une transfusion sanguine :

Centre de demandes de l'hépatite C (national) · Numéro sans frais : 1.877.434.0944

Programme ontarien d'aide aux victimes de l'hépatite C du ministère de la Santé et des Soins de longue durée · Numéro sans frais : 1-866-222-4977

Services de traitement de la toxicomanie :

Drogue et alcool – Répertoire des traitements (DART) · 1.800.565.8603 ·
www.dart.on.ca/indexfr.html

Services en toxicomanie et en jeu problématique d'Ottawa · Centre de santé communautaire Côte de Sable · 613.789.8941

Alcooliques Anonymes · 211, avenue Bronson · 613.237.6000

Groupes AA pour francophones · 613.595.1916

Narcotiques Anonymes · 613.236.4674

Rideauwood Addiction and Family Services · 312, avenue Parkdale · 613.724.4881

Centre de traitement de la toxicomanie d'Ottawa (méthadone) · 401, rue Somerset Ouest ·
613.233.1114

Centre de gestion du sevrage d'Ottawa (centre de désintoxication) · 62, rue Bruyère · 613.241.1525

Programme de traitement de la toxicomanie et des troubles concomitants de l'Hôpital Royal Ottawa · 1145, avenue Carling · 613.722.6521 poste 6508

Programmes d'échange de seringues (voir l'encart) · The Site Van: 613.797.2735 ou 613.232.3232

14. Bibliographie

50 Ways To Love Your Liver

Dépliant produit par la Fondation canadienne du foie

Centre canadien d'information sur l'hépatite C

www.hepc.cpha.ca

MADDREY, Dr Willis C. *Conquering Hepatitis C*, Vente et distribution : BC Decker Inc., 2004.

Knowledge is Power – Take Control of Hepatitis C

Dépliant produit Schering Canada Inc. en consultation avec l'Association canadienne des infirmières d'hépatologie

EVERSON, Dr Gregory T., F.A.C.P. et Hedy WEINBERG. *Living With Hepatitis C – A Survivor's Guide*, 3e édition, Hatherleigh Press, New York, 2002.

Liste de vérification pour l'hépatite C

- ☑ Si vous le pouvez, cessez de consommer de l'alcool
 - ☑ Si vous le pouvez, cessez de consommer des drogues de la rue
 - ☑ Si vous le pouvez, cessez de fumer
 - ☑ Recevez les vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B
(administrés gratuitement aux personnes atteintes d'hépatite C au Centre de santé sexuelle – 179, rue Clarence)
 - ☑ Dites à votre partenaire sexuel que vous avez l'hépatite C
 - ☑ Si vous avez plusieurs partenaires sexuels, adoptez des pratiques sexuelles sûres
 - ☑ Consultez votre médecin de famille régulièrement
 - ☑ Adoptez un régime alimentaire équilibré
 - ☑ Réduisez votre apport en aliments gras
 - ☑ Maintenez un poids santé et perdez du poids si vous avez de l'embonpoint
 - ☑ Reposez-vous autant que, selon vous, vous en avez besoin
 - ☑ Buvez le plus d'eau possible
 - ☑ Prenez une multivitamine tous les jours
 - ☑ Joignez-vous à un groupe de soutien ou parlez avec d'autres personnes atteintes d'hépatite C
 - ☑ Obtenez de l'aide sur les plans mental, affectif et spirituel
 - ☑ Avant de prendre des médicaments, des vitamines ou des produits à base d'herbes médicinales, parlez-en avec votre médecin
 - ☑ Ne partagez pas les seringues, les rasoirs ni les brosses à dents
 - ☑ Ne donnez pas de sang
-