

FOIE de VIVRE\*

# VIVRE, EN SANTÉ

avec l'hépatite C

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 Cohen  
Dr Joseph Cox  
Dr Lisa Graves  
Mme Lynn Greenblatt  
Mme Geri Hirsch  
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 Meyers  
Dr Michael Vallis  
Mme Colina Yim

# VIVRE EN SANTÉ

## avec l'hépatite C

*Vivre en santé avec l'hépatite C* est un guide pratique s'adressant aux personnes infectées par le **virus** de l'hépatite C. Que le diagnostic d'hépatite C soit récent ou que vous soyez infecté, ou touché par la maladie depuis longtemps, ce livret peut vous aider à apprendre à bien vivre avec cette maladie du foie **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 l'hépatite C* 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 que vous connaissez peut-être moins bien sont définis dans un glossaire (*Addendum A*). Tout mot imprimé en caractères gras rouges (comme **chronique** ci-dessus) est défini dans le glossaire; il sera indiqué en caractères gras seulement la première fois qu'il sera utilisé dans le texte. *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 C. 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 brièvement le traitement mais ce n'est pas là son objectif principal. Si vous désirez en savoir davantage au sujet du traitement, vous pouvez utiliser les ressources indiquées dans *l'Addendum B*. Quelle que soit votre situation présente, *Vivre en santé avec l'hépatite C* 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 C.

**Souvenez-vous que l'hépatite C est une maladie qui évolue lentement. La maladie peut être gérée et, dans plusieurs cas, traitée avec succès.**

# 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](http://www.liver.ca).

# CONTENU

Section 1

---

**HÉPATITE C : LES FAITS** 6

Section 2

---

**COMMENT VIVRE EN SANTÉ AVEC L'HÉPATITE C?** 12

Section 3

---

**PRENDRE SOIN DE MES ÉMOTIONS** 19

Section 4

---

**PRENDRE SOIN DE MES SYMPTÔMES** 23

Section 5

---

**PRENDRE SOIN DE MON AVENIR** 26

Section 6

---

**LE TRAITEMENT EST-IL POUR MOI?** 28

Section 7

---

**QUE DIRE DES TRAITEMENTS PARALLÈLES?** 29

Addendum A

---

**GLOSSAIRE** 31

Addendum B

---

**OÙ PUIS-JE EN APPRENDRE DAVANTAGE?** 34

Addendum C

---

**MES CONTACTS LOCAUX** 36



## HÉPATITE C : LES FAITS

### Qu'est-ce que l'hépatite?

«Hépatite» signifie **inflammation** du foie. Elle peut être causée par un virus, de la graisse dans le foie, l'alcool, les drogues et certains états médicaux.

### 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.

La plupart des dommages corporels causés par l'hépatite C touchent le foie. Le foie est comme un grand filtre; le sang le traverse pour y être nettoyé.

Le foie est aussi la principale manufacture du corps. Après la digestion des aliments, ils 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 ou autres blessures. Le foie maintient aussi les hormones, le sucre et le cholestérol à des taux équilibrés. De même, le foie décompose les **toxines** présentes dans l'alcool et les drogues.

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, par le virus de l'hépatite B et par le virus de l'hépatite C. Les premiers **symptômes** des trois peuvent être les mêmes mais les façons de contracter ces infections sont différentes.

- » Le virus de l'hépatite A (VHA) est habituellement transmis par l'absorption d'aliments, d'eau ou d'autres liquides **contaminés** par le virus; on le trouve dans les **selles** des personnes infectées.
- » Le virus de l'hépatite B (VHB) est transmis par un contact avec le sang ou d'autres liquides corporels (comme les **liquides vaginaux, le sperme**) d'une personne infectée.
- » Le virus de l'hépatite C (VHC) est transmis par un contact sang-à-sang avec le sang d'une personne infectée.

Dans le présent livret, nous parlons de l'état médical comme étant l'hépatite C et du virus même comme étant le virus de l'hépatite C ou VHC.

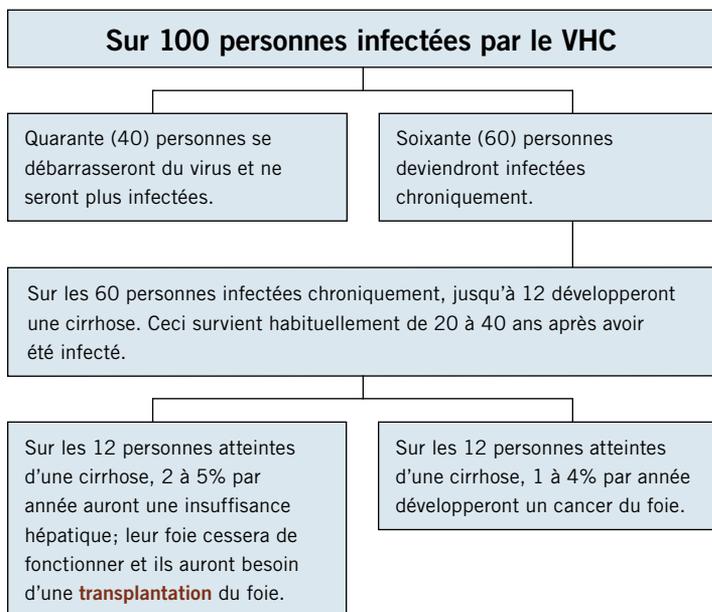
### J'ai une hépatite C. À quoi dois-je m'attendre?

Souvenez-vous que l'hépatite C est une maladie qui évolue lentement. Pour la plupart des gens, l'infection *n'aura pas* comme résultat des symptômes, une maladie grave ou la mort.

Lorsque vous venez tout juste d'être infecté par le VHC, cela s'appelle **infection aiguë** et peut durer de six à huit semaines, ou plus longtemps. À ce stade précoce, vous pouvez ne présenter aucun symptôme et même ne pas savoir que vous avez été infecté. Si vous présentez 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 40 personnes sur 100 infectées par le VHC. Si le virus ne disparaît pas après six mois, votre infection est chronique. Cela survient chez environ 60 personnes sur 100 infectées par le VHC.

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



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 une autre **infection chronique** comme le **virus de l'immunodéficience humaine (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 dans votre circulation sanguine.

.....

#### LE RISQUE DE CONTRACTER LE VHC EST **ÉLEVÉ** SI VOUS :

- » avez utilisé des drogues en injection;
- » avez reçu du sang ou des produits du sang ou une transplantation d'organe avant juillet 1990;
- » avez reçu des traitements pour les reins (**hémodialyse**);
- » avez été en prison;
- » avez été blessé accidentellement par une aiguille ou une seringue;
- » 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;
- » avez été tatoué ou avez eu un perçage corporel;
- » avez partagé des articles personnels avec une personne infectée par le VHC (par ex. rasoirs, coupe-ongles, brosse à dents);
- » avez partagé des accessoires intranasaux (reniflement) pour inhalation des drogues;
- » êtes atteint d'une autre maladie infectieuse (par ex. hépatite B, VIH);
- » êtes atteint d'une maladie du foie non diagnostiquée;
- » 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.)

.....

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

- » avez eu un partenaire sexuel infecté par l'hépatite C;
- » avez eu plusieurs partenaires sexuels;
- » avez eu 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 eu des relations sexuelles durant les menstruations.

.....

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

- » la toux;
  - » le partage d'aliments et de réserves d'eau;
  - » le partage d'ustensiles;
  - » les accolades et les baisers;
  - » la poignée de mains;
  - » les sièges de toilette;
  - » d'autres contacts fortuits;
  - » l'allaitement à moins que les mamelons ne soient fissurés et ne saignent;
  - » le 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 les professionnels des soins de santé de chercher le VHC et d'autres maladies. Les résultats de ces tests vous aideront à décider quelles options thérapeutiques vous conviendront le mieux.

- » Le *test anti-VHC* 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 n'indique pas si votre infection est récente, depuis combien de temps vous l'avez ni si l'infection est encore présente.
- » Les tests *ARN VHC* peuvent indiquer si vous avez encore le virus et combien du virus est présent dans votre sang. Ils sont utilisés pour qualifier et quantifier le matériel viral dans votre sang. Un test qualitatif vous donne un résultat positif ou négatif et est le test le plus sensible avec une valeur limite très basse. Un résultat de test positif signifie que vous avez encore l'infection virale. Un résultat de test quantitatif vous indique quelle quantité du virus (**charge virale**) est dans le sang. Cependant, le taux de virus dans votre sang n'indique pas la gravité de la maladie. En d'autres mots, cela ne signifie pas qu'une personne présentant une charge virale élevée est plus malade. Les deux méthodes de test sont aussi utilisées pour surveiller la réponse durant le traitement. Il faut parfois plusieurs semaines avant que votre professionnel des soins de santé ne reçoive les résultats.
- » Le test *génotypage du VHC* peut indiquer quel type (ou **génotype**) du VHC vous avez. Il existe six génotypes courants du VHC, numérotés de 1 à 6, et vous pouvez être infecté par plus d'un génotype à la fois. Au Canada, le génotype 1 est le plus courant mais aussi le plus difficile à traiter. Les génotypes 2 et 3, qui sont le plus facilement traités, représentent presque toutes les autres infections par le VHC au Canada.



- » Il est possible que votre professionnel 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 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 AST (aspartate aminotransférase) et ALT (alanine aminotransférase) sont normalement présentes dans les cellules du foie. Lorsque les cellules du foie meurent, ces enzymes s'échappent et peuvent être mesurées dans le sang. Cependant, elles ne peuvent pas indiquer la cause spécifique d'un problème du foie ni l'étendue des dommages au foie. Il arrive parfois qu'une personne soit atteinte d'une maladie du foie grave tout en présentant 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 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 2002, environ 251 000 personnes au Canada étaient chroniquement infectées par l'hépatite C. Environ 5000 personnes sont nouvellement diagnostiquées chaque année.

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 la transmission du VHC à d'autres. Plusieurs ne présentent aucun symptôme et par conséquent ne savent pas qu'ils ont besoin d'être testés et si possible, traités.

## Qui devrait être testé pour déceler le virus de l'hépatite C?

Toute personne inquiète d'avoir fait quelque chose qui pourrait les avoir mis à risque – même une fois seulement ou il y a très longtemps – devrait se présenter à une clinique ou à leur médecin pour être testée pour le VHC.

Toute personne présentant des signes ou des symptômes d'hépatite C (ex. nausées, fatigue, diminution de l'appétit, jaunisse, urine foncée, douleur abdominale) devrait envisager un test pour déceler le VHC.

Toute personne qui a résidé dans des pays où l'hépatite C est courante (ex. Égypte, sud de l'Italie, Inde, Pakistan, Vietnam) et qui a été exposée à des produits du sang, à des techniques médicales ou à des vaccinations devrait envisager un test pour déceler le VHC.

### **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 pour utilisation de drogues;
- » vous faites tatouer, subissez un perçage, une **scarification** ou une **acuponcture** 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;
- » avez une relation vaginale durant les menstruations.

Notes:

---

---

---

---

---

---

## COMMENT VIVRE EN SANTÉ AVEC L'HÉPATITE C?

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

- » Informez votre professionnel des soins de santé de tous les médicaments que vous prenez incluant les médicaments prescrits par des médecins, 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.

Dans la plupart des cas, l'hépatite C est une maladie 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 l'hépatite C. Les professionnels des soins de santé peuvent être experts dans certains domaines et pas dans d'autres; vous constaterez qu'il vous faudra peut-être voir différentes personnes pour les différentes choses 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, vos 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 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?

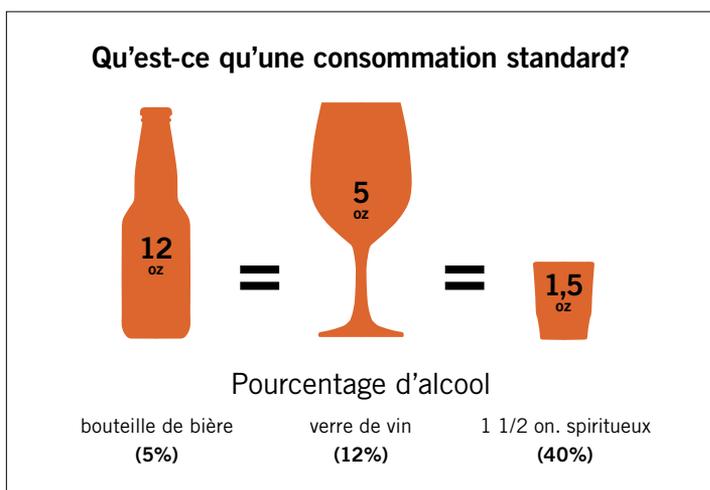
Votre foie a plusieurs tâches – allant du nettoyage de votre sang à la transformation des aliments que vous mangez en énergie pour votre corps. Il peut supporter une bonne quantité de stress même si vous êtes atteint d'hépatite C chro-

nique. 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 gravement toucher la façon dont le VHC progresse dans votre corps.

### Évitez ou limitez l'alcool

La consommation d'alcool peut faire en sorte que le VHC endommagera votre foie plus rapidement et rendra votre traitement moins efficace. 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 possible. 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 C, ou de toute autre forme de maladie du foie, il est mieux de s'abstenir d'alcool.



### Évitez ou limitez le tabac

Le tabac 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 C. De plus, le tabac est nocif pour vos poumons. Si vous êtes atteint d'une maladie pulmonaire et que votre hépatite C 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 l'énergie 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. Les diététistes du Canada suggèrent que la plupart des personnes atteintes du VHC n'ont pas besoin d'une diète particulière. Suivez les lignes directrices dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* ([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)) pour fournir à votre corps le bon équilibre de glucides, protéines et graisses. Si vous êtes atteint d'une cirrhose ou avez un mauvais fonctionnement du foie, il se peut que vous ayez besoin d'une diète spéciale par exemple une diète faible en sodium pour prévenir l'accumulation d'eau dans votre corps. Le cas échéant, parlez-en à 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. Un 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 qui pourrait entraîner des problèmes de santé. 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 pouces autour de la taille est une autre façon de dire si vous présentez un risque plus élevé de contracter des maladies comme la stéatose hépatique, des problèmes cardiaques, etc. Les hommes dont la circonférence de la taille est de 102 cm (40 po.) ou plus et les femmes dont la circonférence de la taille est de 88 cm (35 po.) ou plus ne sont pas en santé. 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 aider à protéger votre foie des lésions et vous sentir bien. En voici quelques-unes.

### Essayez d'éviter la maladie

D'autres virus, comme ceux de l'hépatite A ou B, peuvent endommager votre foie. Parlez à votre professionnel des soins de santé au sujet de la vaccination contre ces maladies et d'autres (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'hépatite C, l'hépatite B ou

le VIH. Souvenez-vous, 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 pour le VHC, une unité de santé publique ou la Fondation canadienne du foie.

.....

### Ayez des relations sexuelles mieux protégées

Si vous avez une relation **monogame** et à long terme, la transmission sexuelle de l'hépatite C est rare. Si telle n'est pas votre situation, vous devriez utiliser des condoms durant les relations sexuelles. Les condoms aident à protéger vos partenaires du VHC et vous protègent contre l'exposition à d'autres types de VHC et aux infections transmises sexuellement. Si vous avez une ITS, surtout celles qui causent des ulcères/lésions (ex. herpès ou syphilis), votre risque est plus élevé de transmettre ou de contracter l'hépatite C puisqu'il peut y avoir présence de sang lorsque vous avez des relations sexuelles.



### Avoir des relations sexuelles mieux protégées signifie :

- » avoir beaucoup de condoms sous la main (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® sur vos lèvres (elle peut entraîner un bris du condom);
- » utilisez un lubrifiant à base d'eau avec vos condoms pour diminuer le risque de briser ou déchirer les condoms et votre peau.

Si vous utilisez des drogues illicites ou de l'alcool, vous devez faire particulièrement attention. L'utilisation de drogues ou d'alcool peut vous entraîner à faire des choses que vous ne feriez pas en temps normal – c'est-à-dire prendre plus de risques – en présence de relations sexuelles, d'utilisation de drogues ou d'autres choses.

### Diminuez le stress

Vivre avec une **maladie chronique** peut créer des anxiétés 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 faire quelque chose de relaxant comme un bain, un massage ou la méditation. Ne vous isolez pas; sortez et amusez-vous. Faites quelque chose de spécial pour vous tous les jours.

### Bougez

L'activité 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 peut aussi aider à soulager d'autres symptômes du VHC 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.



### **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 du Canada pour une vie active et saine* à <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/>.

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

Si vous ne dormez pas assez, vous pouvez vous sentir moins bien en général. Le manque de sommeil contribue aussi à la fatigue que ressentent certaines personnes atteintes d'hépatite C. Si vous ne faites pas d'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 aider à détendre votre esprit. Si vous avez 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 devrez 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. Visitez le site Internet de la FCF à [www.liver.ca](http://www.liver.ca) pour plus de renseignements.

## 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 êtes atteint du VHC et prenez des médicaments pour une maladie mentale, parlez-en à votre professionnel des soins de santé. Il faut vous assurer que votre médecin est au courant de tous vos médicaments pour s'assurer que la combinaison avec ce que vous prenez est sans danger. Cela est particulièrement important si vous commencez le traitement de l'hépatite C. L'interféron est un des médicaments utilisés qui peut empirer une maladie mentale existante. À condition que votre maladie mentale soit traitée, vous pouvez recevoir certains types de traitement de l'hépatite C.

## Et mes amis/ma famille?

Si vous avez eu un diagnostic de VHC, vous vous inquiétez peut-être de transmettre le virus à quelqu'un d'autre. Si vous aviez l'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. Il est important de se rappeler que le VHC est transmis *seulement* par un contact avec du sang infecté. L'hépatite C ne se transmet pas par un contact fortuit comme la poignée de mains, la conversation, le partage d'aliments et d'ustensiles, les éternuements ou les accolades.



# PRENDRE SOIN DE MES ÉMOTIONS

Plusieurs émotions différentes peuvent être déclenchées lorsque vous apprenez que vous êtes atteint du VHC. Elles peuvent inclure 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 du VHC 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 l'hépatite C dans votre région et vérifiez en ligne pour des groupes de soutien. Souvenez-vous, vous n'êtes pas seul.

## Et si je suis déprimé?

La dépression est un des problèmes de santé mentale les plus fréquents pour 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 C peut parfois causer une dépression ou empirer une dépression déjà existante. Si vous avez des antécédents de dépression et envisagez un traitement de l'hépatite C, votre médecin pourrait amorcer un traitement avec des **antidépresseurs** avant ou durant le traitement.

## 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.

### 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 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;
- » pleurs abondants ou changements d'humeur.

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

Il est important de vous demander qu'est-ce que *vous* ressentez face à votre hépatite C. 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 est plus intense que d'habitude, demandez conseil à votre professionnel des soins de santé.

## L'hépatite C 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 C, essayez de poser des questions à cette personne :

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

La plupart des gens en santé peuvent comprendre des choses comme la grippe ou le cancer mais plusieurs ne comprennent pas le VHC 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 le VHC 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 l'hépatite C. 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 C?

À quelques exceptions près, la décision de révéler aux autres que vous avez l'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 C?

- » *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.

- » *Certaines provinces et territoires 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 C?**

- » *Votre médecin.* Il est important d'en informer tous vos médecins. Si vos médecins sont au courant de votre hépatite C, ils pourront mieux vous aider pour ce qui est de vos besoins en soins de santé. La loi oblige vos médecins à conserver cette information confidentielle.
- » *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?**

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* le dire à votre *partenaire*? 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, les enfants qui comprennent ce qui se passe, s'ajustent.

### **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 C. 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 l'hépatite C 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 avez beaucoup d'information au sujet de l'hépatite C.

Il peut être aussi difficile de décider si on en parle aux amis ou non. 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 très souvent, les amis voudront offrir leur soutien.

### **Devrais-je en parler à mes collègues de travail?**

Pour la plupart des gens, il n'y a aucune raison d'informer les collègues de travail au sujet de leur hépatite C. Cependant, si votre travail risque de mettre les autres en contact avec votre sang, vous pourriez choisir de leur dire que vous êtes atteint d'hépatite C.

Si vous n'êtes pas certain d'en parler à votre employeur ou non, parlez-en privément avec votre professionnel des soins de santé, le conseiller médical ou le représentant de la santé et sécurité au travail ou votre association professionnelle si vous en avez une. Vous pouvez aussi demander conseil au département de santé publique de votre région.

### **À qui le dire?**

- » Examinez ces questions :
- » La loi exige-t-elle que je le dise?
- » Cette personne a-t-elle été exposée à mon sang? Pourrait-elle l'être?
- » En le disant, la personne pourra-t-elle me fournir des soins ou un soutien meilleurs?
- » Si je le dis, ma relation en sera-t-elle altérée?
- » Jusqu'à quel point cette personne respecte-t-elle les informations personnelles privées?

Si vous le dites et ressentez ensuite qu'on vous traite injustement à votre lieu de travail, vous pouvez demander l'aide du Service des Ressources humaines, à votre surveillant, à votre représentant syndical ou au bureau local de la Commission canadienne des droits de la personne. Il est illégal au Canada de faire de la discrimination contre les personnes à cause de leur état de santé.

### **Comment dire aux gens que j'ai l'hépatite C?**

Si vous décidez de dire à quelqu'un que vous avez l'hépatite C, trouvez le bon endroit pour la conversation. Il est plus facile de parler de choses importantes lorsqu'on se trouve dans un endroit paisible, confortable et sans trop de distractions. Il est probablement préférable d'attendre que vous et l'autre personne soyez calmes. Si vous présentez l'information de façon calme et non inquiétante, il est plus que probable qu'elle sera reçue d'une façon calme et non inquiétante.

Notes:

---

---

---

---

## PRENDRE SOIN DE MES SYMPTÔMES

La plupart des gens atteints 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 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 sur l'hépatite C.

Le symptôme du VHC 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.

Si vous êtes atteint d'une hépatite C chronique, vous pouvez aussi présenter d'autres symptômes dont certains sont indiqués ci-après ainsi que des conseils pour les gérer. Si vous présentez ces symptômes, et *surtout 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 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, parmi toutes les personnes atteintes d'une hépatite C chronique, *moins de 5%* développeront un des problèmes suivants.

**Rétention 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. Ceci survient lorsque les 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.

**Le 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 de passer du sang dans les selles (il peut être rouge clair ou foncé et ressembler à du goudron). Si vous avez ce genre de saignements, consultez un médecin immédiatement.

**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 avancée 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. Dans certains cas, ces symptômes peuvent signifier qu'une greffe du foie devrait être envisagée à cause de la gravité de votre maladie du foie.

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 beaucoup d'eau par petites gorgées. Essayez de manger des petites quantités de craquelins ou de rôties sèches.
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 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	<b>Abdomen</b> douloureux, 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.
« <b>Esprit brumeux</b> »	Difficulté à concentrer ou à se rappeler de choses. Se sentir «perdu».	Essayez de ne pas vous frustrer si vous ne souvenez pas de quelque chose. Pour aider, prenez les renseignements importants en note.

Notes:

---



---



---



---



---



---



---



---

## PRENDRE SOIN DE MON AVENIR

En général, l'hépatite C chronique entraîne, avec le temps, des changements lents dans votre corps. La plupart des personnes chez qui un diagnostic d'hépatite C a été posé ont devant elles plusieurs années de vie en santé. Cependant, une maladie chronique comme l'hépatite C peut entraîner des changements dans votre vie. 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.

### 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 à votre lieu de travail 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.

### Et si je veux continuer à travailler?

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'aide 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 qu'arrive-t-il si je n'ai plus les moyens de payer ma maison ou mon appartement?

Si vos circonstances financières changent, le paiement de votre loyer ou de votre hypothèque peut devenir difficile à gérer. Si vous croyez que votre situation de logement sera touchée par un revenu moindre, vérifiez vos options avant d'en avoir besoin. Votre banquier ou conseiller financier pourrait vous fournir des options.



## LE TRAITEMENT EST-IL POUR MOI?

Il est possible que vous n'avez jamais besoin de traitement, ni maintenant, ni plus tard. Mais si vous en avez besoin, il existe un traitement efficace de l'hépatite C chronique. En fait, environ la moitié de ceux qui sont atteints des génotypes de VHC les plus fréquents au Canada atteignent un moment où le virus de l'hépatite C n'est plus présent dans leur sang. Dans le moment on y arrive en combinant deux médicaments : l'interféron pégylé et la ribavirine. Si vous et votre professionnel des soins de santé croyez que le traitement vous conviendrait, examinez les questions suivantes et discutez-en.

### Quel est le traitement actuel pour l'hépatite C?

- » Qu'est-ce qu'il 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 ou hépatite B) 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»?

### Quels sont les effets secondaires du traitement?

- » Le traitement dérangera-t-il ma vie?
- » Est-ce que je peux continuer à travailler durant le traitement?
- » Que se passe-t-il si je deviens déprimé durant le traitement?
- » Que puis-je faire si je développe des effets secondaires durant le traitement?

### Suis-je un candidat pour le traitement?

- » Comment l'alcool et d'autres drogues altèrent-ils ma capacité d'être traité?
- » Comment la maladie mentale altère-t-elle ma capacité d'être traité?
- » Y a-t-il des maladies qui m'empêcheront d'être traité?
- » Puis-je devenir enceinte et/ou allaiter durant le traitement?
- » Suis-je prêt et motivé à suivre un traitement? Est-ce le bon moment pour moi?
- » Est-ce que j'ai les soutiens nécessaires en place?

### Comment je reçois le traitement?

- » Qui fournit le traitement et où cela se passe-t-il?
- » Comment dois-je payer pour le traitement?
- » Ai-je besoin d'une biopsie du foie avant le traitement?

## QUE DIRE DES TRAITEMENTS PARALLÈLES?

Certaines pratiques et certains produits qui affirment qu'ils vous aident à mieux vivre avec l'hépatite C ne sont pas considérés comme des médicaments «réguliers». Le plus souvent, ces traitements 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 2007, il n'avait pas été prouvé que les traitements parallèles sont sûrs et efficaces pour traiter l'hépatite C. Ceci inclut toutes les herbes médicinales, les médicaments **homéopathiques**, les vitamines, les minéraux et 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 de 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. 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

#### 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 mon traitement régulier contre le VHC?
- » 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?

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.

### 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 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 C et 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.

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

**Anticorps** : protéines fabriquées par l'organisme pour aider à combattre l'infection.

**Antidépresseurs** : médicaments prescrits pour traiter la dépression.

**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.

**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 en même temps.

**Constipation** (constipé) : difficulté à aller à 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 se concentrer ou à se rappeler de chose; se sentir «perdu», «brumeux», «confus».

**Fatigue** : se sentir très fatigué ou las; épuisement

**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 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).
- 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.
- Infection aiguë** : une maladie/infection qui survient rapidement et qui habituellement ne dure pas trop longtemps.
- Infection/maladie chronique** : une maladie qui dure durant au moins plusieurs mois, parfois durant plusieurs années ou même durant toute la vie.
- Infection transmise sexuellement (ITS)** : une maladie qui est transmise d'une personne à l'autre, par une relation sexuelle, incluant la relation vaginale, anale ou orale.
- Inflammation** : la réaction du corps face à une blessure ou une infection causant douleur, rougeur, chaleur et tuméfaction dans la zone.
- Intranasal** : à l'intérieur du nez.
- Jaunisse** (ictère) : peau ou 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'une propriété privée.
- Marijuana** : une drogue psychoactive fabriquée avec des parties de la plante cannabis. On l'appelle aussi cannabis, herbe, ganja ou hashish.
- 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** : articles 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.

**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** : 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 au corps.

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

**Tests enzymatiques du foie** : les enzymes du foie (AST et ALT) sont fabriquées dans les cellules du foie et fuient lorsque les cellules sont endommagées. Ces tests mesurent la quantité d'enzymes hépatiques dans le sang.

**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.

Notes:

---

---

---

---

## OÙ PUIS-JE EN APPRENDRE DAVANTAGE?

Il existe plusieurs ressources utiles sur l'hépatite C.  
Parmi elles, il y a :

**Fondation canadienne du foie (FCF)**

Sans frais : 1 800 563-5483 Courriel: [clf@liver.ca](mailto:clf@liver.ca)

<http://www.liver.ca>

**Société canadienne de l'hémophilie (CHS)**

Sans frais: 1 800 668-2686 Courriel: [chs@hemophilia.ca](mailto:chs@hemophilia.ca)

<http://www.hemophilia.ca>

**Santé Canada (SC)**

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

*Médecines douces et complémentaires (MDC)*

[http://hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/med/nat-prod\\_f.html](http://hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/med/nat-prod_f.html)

Pour une liste de produits de santé naturels approuvés

[http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lists/listapprnhp-listeapprpsn\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lists/listapprnhp-listeapprpsn_f.html)

**Agence de santé publique du Canada (ASPC)**

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

**Réseau canadien d'info-traitement SIDA (RCITS)**

<http://www.catie.ca>

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

*Management of Chronic Hepatitis C: Consensus Guidelines 2007*

(anglais seulement)

<http://www.hepatology.ca>

**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 canadien(ne)s (AIIC)**

*Hépatite C : Un guide de soins infirmiers*

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

**Centre pour la toxicomanie et la santé mentale (CTSM)**

<http://www.camh.net>

**Collège des médecins de famille du Canada (CMFC)**

*Soins primaires de l'hépatite C : Référence pour les médecins*

<http://www.cfpc.ca>

**National Association of Friendship Centres (NAFC)**

*Hepatitis C Information Manual* (anglais seulement)

<http://www.nafc-aboriginal.com/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 :

*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 :*

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

**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)**

*Les soins concernant la reproduction pour les femmes vivant avec l'hépatite C*

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

## MES CONTACTS LOCAUX

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

<b>Travailleur(euse) d'assistance sociale</b>		
<b>Travailleur/invalidité</b>		
<b>Bureau d'assurance-emploi (AE)</b>		
<b>Conseiller/Programme d'aide aux employé(e)s</b>		
<b>Pharmacien(ne)</b>		
<b>Diétiste</b>		
<b>Thérapeute parallèle</b>		







## Vivre en santé avec l'hépatite C

*Pour obtenir des exemplaires additionnels, veuillez communiquer avec :*

### **Fondation canadienne du foie**

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

Téléphone : 416-491-3353 Sans frais : 1 800 563-5483 Télécopieur : 416-491-4952

Courriel : [clf@liver.ca](mailto:clf@liver.ca) [www.liver.ca](http://www.liver.ca)

**Cette publication est aussi offerte en ligne à [www.liver.ca](http://www.liver.ca).**

**© Fondation canadienne du foie, septembre 2007. Reproduction autorisée à des fins non commerciales seulement.** Veuillez indiquer la Fondation canadienne du foie comme source. La production du présent livret a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

This document is available in English.