POUR COMMENCER

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SI VOUS AVEZ L'HÉPATITE C

POUR COMMENCER :

Ce que vous devez savoir si vous avez l'hépatite C

Si vous venez d'apprendre que vous avez l'hépatite C, vous avez peut-être beaucoup de questions.

La lecture de ce livret vous fournira des renseignements sur l'hépatite C et pourrait vous aider à décider quoi faire ensuite.

Table des matières

Qu'est-ce que l'hépatite C? 4

Est-ce que je peux être traité et guérir de l'hépatite C? . . 5

Comment savoir avec certitude que j'ai l'hépatite C? 6

Est-ce que c'est normal d'avoir des émotions différentes après avoir appris que j'ai l'hépatite C? 7

Qu'est-ce que l'hépatite C peut faire à mon corps? 8

Pourquoi mon foie est-il important pour ma santé? 9

Quels symptômes de l'hépatite C est-ce que je vais peut-être avoir? 10

À quelle fréquence dois-je voir un médecin ou une infirmière au sujet de l'hépatite C? 12

Comment puis-je protéger les autres et moi-même contre l'hépatite C? 14

Que puis-je faire d'autre pour prendre soin de ma santé? 16

À qui ai-je besoin de dire que j'ai l'hépatite C? 18

Si je n'aime pas la façon dont les gens me traitent parce que j'ai l'hépatite C, qu'est-ce que je peux faire? 20

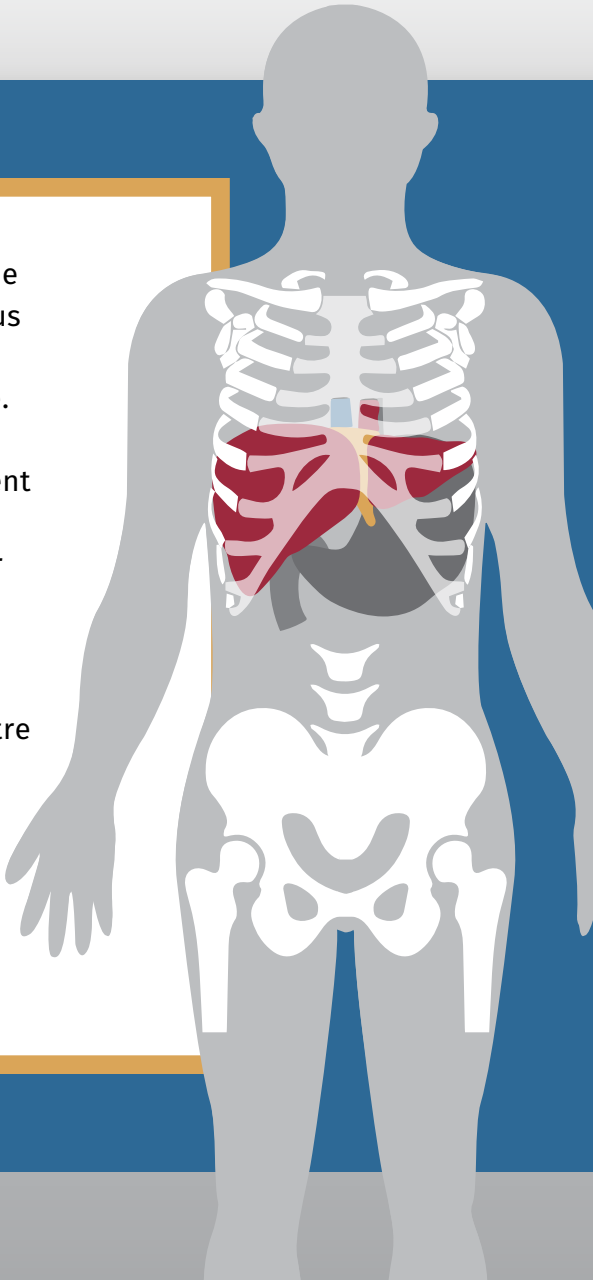
Où puis-je obtenir plus d'information sur l'hépatite C? . . 22

Qu’est-ce que l’hépatite C?

L’hépatite C est une maladie causée par un virus. Le virus de l’hépatite C peut causer des dommages à votre foie.

Les dommages se produisent souvent lentement, mais parfois cela peut se passer plus rapidement.

Ces dommages peuvent nuire à votre santé et à votre qualité de vie. Étant donné que ces dommages au foie surviennent généralement lentement, la plupart des gens vivent longtemps avec l’hépatite C.



Est-ce que je peux être traité et guérir de l'hépatite C?

Oui! Les nouveaux médicaments peuvent guérir la majorité des personnes.

Le fait d'être guéri peut mettre fin aux dommages causés à votre foie et améliorer votre qualité de vie.

Voici des faits importants sur le traitement.

- Le traitement nécessite de prendre des comprimés pendant 8 à 12 semaines.
- Les nouveaux médicaments causent peu de problèmes chez la plupart des gens. S'il y a des effets secondaires, ils sont généralement légers.
- Les programmes gérés par le gouvernement peuvent couvrir le coût de votre traitement. Demandez à votre infirmière ou médecin de vous renseigner davantage.
- Si vous êtes guéri de l'hépatite C, rien ne vous empêchera d'être infecté à nouveau si le virus de l'hépatite C entre dans votre corps.
- Si vous êtes guéri de l'hépatite C, mais êtes infecté à nouveau, vous ne serez peut-être pas admissible à un autre traitement par l'intermédiaire de certains programmes de médicaments territoriaux ou provinciaux.

Comment savoir avec certitude que j'ai l'hépatite C?

Des tests sanguins vous disent si vous avez l'hépatite C. Vous pouvez passer des tests à des endroits comme les cabinets de médecins, les cliniques, les hôpitaux ou les centres communautaires sans rendez-vous. Ils effectueront deux tests sanguins différents :

- un test pour détecter les anticorps que votre corps fabrique lorsqu'il lutte contre une infection à l'hépatite C, et
- un test pour voir si le virus de l'hépatite C est dans votre sang

Si votre sang contient des **anticorps** anti-hépatite C, cela veut dire que vous **avez déjà eu** le virus de l'hépatite C dans votre corps à un moment donné. Cela ne veut pas dire nécessairement que vous avez encore l'hépatite C. En effet, le corps de certaines personnes se débarrasse du virus tout seul. Si c'est le cas, cela se produit généralement dans les 6 premiers mois après qu'une personne ait l'hépatite C.

Si votre sang contient le virus de l'hépatite C, cela veut dire que vous avez l'hépatite C en ce moment.

Est-ce que c'est normal d'avoir des émotions différentes après avoir appris que j'ai l'hépatite C?

Oui. Il est normal d'éprouver des sentiments d'inquiétude, d'engourdissement, de soulagement, de tristesse, de peur ou même de calme après avoir appris qu'on a l'hépatite C. Des gens différents ont des réactions différentes et celles-ci peuvent changer au fil du temps.

Accordez-vous le temps de vous faire à la nouvelle. Lorsque vous en saurez plus, l'idée d'avoir l'hépatite C pourra vous sembler plus gérable.

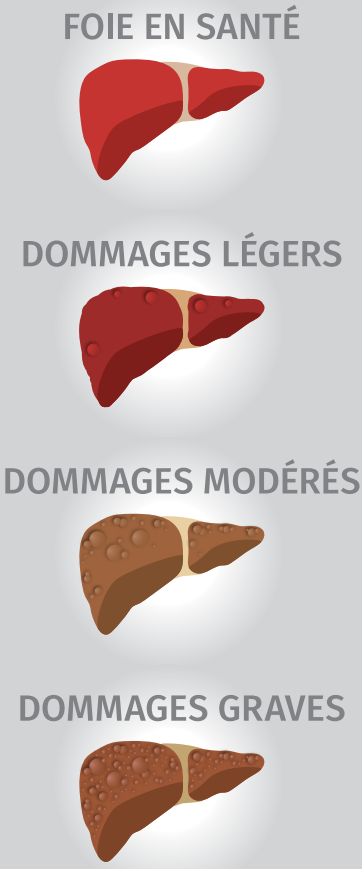
Si vous vous sentez submergé, essayez de parler à quelqu'un en qui vous avez confiance afin de gérer vos émotions. Par exemple, vous pourriez parler à un membre de votre famille, un ami, un travailleur communautaire, un médecin, une infirmière ou un conseiller.

Qu'est-ce que l'hépatite C peut faire à mon corps?

L'hépatite C peut endommager votre foie. Ce dommage ou cette cicatrisation s'appelle la **fibrose**. Au fil du temps, ces dommages pourraient s'étendre et finir par recouvrir presque tout le foie. On parle alors de **cirrhose**. La cirrhose peut empêcher votre foie de fonctionner normalement.

Cela peut entraîner de graves problèmes de santé comme le cancer du foie, l'insuffisance hépatique, la nécessité de recevoir une greffe du foie.

Une consommation excessive d'alcool ou la présence du VIH peut accélérer l'endommagement de votre foie.



Pourquoi mon foie est-il important pour ma santé?

Votre foie accomplit de nombreuses tâches dans le corps.

Voici certaines des tâches que votre foie accomplit.

Il se débarrasse des choses qui peuvent faire mal à votre corps, comme l'alcool et les drogues.

Il transforme ce que vous mangez en carburant pour le corps.

Il entrepose du carburant et certains minéraux et vitamines.

Il aide à combattre les infections.

Quels symptômes de l'hépatite C est-ce que je vais peut-être avoir?

Aussitôt après avoir l'hépatite C la première fois, vous n'aurez pas de symptômes ou vous aurez des symptômes seulement pour une courte durée. Vous ne vous sentirez pas malade pendant de nombreuses années. C'est normal parce le foie peut faire de nombreuses choses même lorsqu'il est endommagé.

Si votre foie subit davantage de dommages, vous pourrez avoir plus de symptômes ou vos symptômes pourraient empirer.

Certains des symptômes peuvent avoir des causes autres que l'hépatite C. Mais cela peut aussi vouloir dire que votre foie ne fonctionne pas bien. Parlez à votre professionnel de la santé de vos symptômes. Il y a peut-être des choses que vous pouvez faire pour mieux vous sentir.

Voici certains des symptômes de l'hépatite C que vous pourriez avoir.

- symptômes comme ceux de la grippe, ressentir de la fatigue, des douleurs dans vos muscles ou articulations, avoir mal à la tête ou au ventre
- douleur du côté droit des côtes là où se trouve le foie
- démangeaisons de la peau
- jaunissement des yeux ou de la peau (jaunisse)
- changements d'ordre mental, comme ne pas penser clairement ou avoir du mal à se souvenir (« brouillard cérébral »)
- changements émotionnels, comme des sentiments d'impuissance, de tristesse, de peur ou d'inquiétude
- se sentir très fatigué
- enflure dans les jambes
- enflure au niveau de l'estomac (abdomen)

À quelle fréquence dois-je voir un médecin ou une infirmière au sujet de l'hépatite C?

C'est une bonne idée d'aller voir un médecin ou une infirmière juste après avoir appris que vous avez l'hépatite C. Vous trouverez à la page suivante des questions que vous pourrez poser lors de ce rendez-vous.

Il est important de voir votre médecin ou infirmière tous les 6 à 12 mois afin de faire surveiller l'état de votre foie. En effet, même si vous vous sentez bien et n'avez pas de symptômes, le virus de l'hépatite C peut quand même être en train d'endommager votre foie.

Il est aussi important d'aller voir votre médecin ou infirmière si vous avez de nouveaux symptômes ou si ceux-ci empirent.

Voici une liste que vous pouvez utiliser quand vous voyez votre médecin ou votre infirmière.

- ☐ Demandez si vous avez passé le test sanguin qui recherche le virus de l'hépatite C. Ce test pourrait être le test de recherche de l'ARN viral ou le test de dépistage de l'antigène capsidique.
- ☐ Déterminez le type (génotype) d'hépatite C que vous avez. Les génotypes de l'hépatite C sont 1a, 1b, 2, 3, 4, 5 et 6. Votre génotype pourrait affecter le genre de médicaments utilisés si vous vous faites traiter pour l'hépatite C.
- ☐ Parlez de vos options de traitement. Par exemple :
  - ☐ si vous devez commencer un traitement et quand
  - ☐ le type de médicaments qui sera utilisé si vous vous faites traiter pour l'hépatite C
  - ☐ si le coût des médicaments sera couvert
- ☐ Faites évaluer l'état de votre foie pour voir s'il a subi des dommages. Cela pourrait inclure un examen physique, une échographie de votre foie (FibroScan) ou des tests sanguins.
- ☐ Demandez si vous devez voir un médecin qui est spécialiste en hépatite C.
- ☐ Assurez-vous que vos vaccinations sont à jour comme celles contre l'hépatite A, l'hépatite B et la grippe. Demandez comment vous pouvez vous protéger contre d'autres infections comme le VIH ou d'autres génotypes de l'hépatite C.
- ☐ Si vous prenez des vitamines, des remèdes à base de plantes médicinales ou des médicaments en vente libre, demandez à votre médecin de vous dire lesquels sont sans danger pour votre foie.

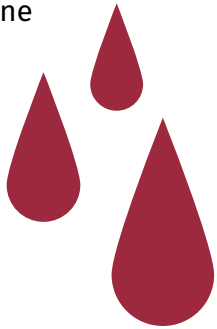
Comment puis-je protéger les autres et moi-même contre l'hépatite C?

Sachez ce qui est sécuritaire!

L'hépatite C **NE** peut **PAS** être transmise par des choses comme la nourriture, l'eau, la vaisselle, les vêtements, les accolades, les baisers, les toux, les sièges de toilette ou les piscines.

Sachez comment l'hépatite C se transmet

L'hépatite C se transmet lorsque le sang d'une personne qui a l'hépatite C entre dans le système sanguin de quelqu'un d'autre. On appelle cela un contact de sang à sang.



Le contact de sang à sang se produit même si la quantité de sang est tellement faible qu'on ne peut pas la voir.

Pour éviter le contact de sang à sang, faites les choses suivantes :

- Si vous consommez des drogues, utilisez du matériel neuf **chaque fois**, comme les aiguilles, l'eau, les cuillères et autres réchauds, les pipes à crack ou les pailles.
- Avant de vous faire faire un piercing ou un tatouage, demandez si l'encre et les instruments sont neufs. Si les instruments sont usagés, demandez s'ils ont été stérilisés.
- Utilisez seulement vos propres articles d'hygiène personnelle comme les rasoirs, les brosses à dents et les coupe-ongles.

L'hépatite C peut se transmettre lors de l'utilisation de matériel médical ou dentaire non stérilisé. Mais il est rare que du matériel médical ou dentaire non stérilisé soit utilisé au Canada.

Est-ce que l'hépatite C peut être transmise lors de relations sexuelles?

Les relations sexuelles comportent peu de risques de transmettre l'hépatite C, à moins qu'il y ait du sang présent, même si celui-ci ne peut être vu à l'œil nu. Pour vous protéger et protéger les autres, utilisez un condom et du lubrifiant dans des situations comme les relations sexuelles brutales, ou lorsque le VIH ou d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) pourraient être présentes.

Que puis-je faire d'autre pour prendre soin de ma santé?

Vous pouvez prendre soin de votre santé en étant gentil envers vous-même.

Essayez certaines des activités de la liste ci-contre pour aider à protéger votre foie et à vous garder en santé autant que possible.

Certaines de ces activités peuvent être difficiles à faire alors soyez patient envers vous-même. Faites de votre mieux.
Les petits changements peuvent faire une différence!

- Buvez 4 à 8 verres d’eau tous les jours.
- Mangez aussi sainement que possible. Essayez de manger beaucoup de fruits et de légumes. Mangez moins d’aliments transformés comme de la nourriture préparée en boîte. Mangez moins de sucre et de sel.
- Essayez de dormir au moins 7 heures.
- Essayez de faire de l’exercice tous les jours comme des étirements doux, de la marche ou de la natation.
- Essayez les activités qui vous détendent comme la méditation ou la respiration profonde.
- Passez du temps avec vos amis et votre famille.
- Essayez de boire moins d’alcool ou d’éviter complètement l’alcool. L’alcool peut endommager votre foie.
- Essayez de fumer moins ou d’arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, votre médecin ou infirmière pourra vous donner des conseils sur l’arrêt du tabagisme.
- Si vous consommez des drogues, utilisez du matériel neuf chaque fois pour éviter les autres infections.

À qui ai-je besoin de dire que j'ai l'hépatite C?

C'est à vous de choisir les personnes à qui vous voulez dire que vous avez l'hépatite C. Vos renseignements en matière de santé sont confidentiels. Si vous ne le souhaitez pas, vous n'avez pas besoin de le dire à votre employeur, propriétaire, école, famille ou à vos amis.

Mais il est important que vous le disiez à votre médecin, infirmière ou autre professionnel de la santé digne de confiance afin qu'ils puissent vous aider à prendre soin de votre santé. Vous choisirez peut-être aussi de le dire à certains amis ou membres de votre famille afin qu'ils puissent vous aider ou vous soutenir si vous en avez besoin.

Lorsque vous déciderez de dire aux autres que vous avez l'hépatite C, prenez votre temps. Posez-vous ces questions :

Qui essaiera de comprendre?

Qui respectera ma vie privée?

Qui écoutera ce que je ressens?

Qui m'offrira un soutien émotionnel?

Vous pourriez aussi réfléchir à ces questions avant d'en parler à quelqu'un :

- Où me sentirais-je en sécurité pour en discuter?
- À quelles questions me sentirais-je à l'aise de répondre?
- Est-ce je veux que quelqu'un m'accompagne lorsque je le dis, par exemple un ami, un médecin, une infirmière ou un autre professionnel de la santé?

Souvenez-vous, il n'y a rien qui presse pour dire aux autres que vous avez l'hépatite C.

Notes :

Si je n'aime pas la façon dont les gens me traitent parce que j'ai l'hépatite C, qu'est-ce que je peux faire?

Certaines personnes à qui vous direz que vous avez l'hépatite C ne réagiront peut-être pas comme vous le pensiez. Ceci pourrait vous faire sentir mal. Personne n'a le droit de vous juger parce que vous avez l'hépatite C.

Il est contraire à la loi qu'une personne vous traite différemment ou fasse de la discrimination envers vous parce que vous avez une maladie ou une déficience.

N'oubliez pas que vous et tout le monde avez droit aux soins de santé. Vous remarquerez peut-être que certains médecins ne voudront pas traiter votre hépatite C si vous consommez des drogues. Mais les lignes directrices sur le traitement sont claires : les personnes qui consomment des drogues peuvent être traitées pour l'hépatite C.

Pensez à rejoindre un groupe de soutien

- pour vous aider à composer avec le fait d'avoir l'hépatite C
- si vous trouvez que les gens vous traitent différemment
- pour rencontrer d'autres personnes qui ont l'hépatite C

Certains groupes de soutien se rencontrent en personne et d'autres en ligne.

Si vos problèmes ont un impact négatif sur votre vie comme sur votre capacité à travailler ou à obtenir des services adéquats, vous souhaiterez peut-être contacter quelqu'un qui pourra vous aider à faire respecter vos droits, comme votre tribunal local des droits de la personne. Vous trouverez à la page suivante de l'information pour trouver un tribunal près de chez vous.

Vous souhaiterez peut-être donner de l'information sur l'hépatite C à certaines personnes dans votre vie ou demander à quelqu'un de leur en donner. En savoir plus sur l'hépatite C pourra aider vos amis ou les membres de votre famille à être plus ouverts et à vous donner le confort émotionnel ou un autre soutien dont vous avez besoin.

Consultez la page suivante pour en savoir plus sur l'hépatite C.

Où puis-je obtenir plus d'information sur l'hépatite C?

Lorsque vous serez prêt, vous pourrez en apprendre plus sur l'hépatite C en consultant des livrets, des sites Web, des groupes de soutien pour personnes atteintes d'hépatite C ou encore un médecin ou une infirmière.

Pour des livrets gratuits et d'autres informations sur l'hépatite C,

- visitez le site Web de CATIE à **catie.ca** ou appelez le **1-800-263-1638** (ligne privée pour parler de l'hépatite C)
- visitez le site Web **hepatitiseducation.ca** (allez à page des patients ou au centre de ressources)

Pour de l'information sur les services pour l'hépatite C au Canada,

- visitez le site Web **vhc411.ca**
- visitez le site Web de la Fondation canadienne du foie **liver.ca/fr** ou appelez le **1-800-563-5483** (une ligne d'aide pour les patients)

Pour de l'information pour résoudre des problèmes graves lorsque les gens ne respectent pas vos droits,

- visitez le site Web du Tribunal canadien des droits de la personne à **chrt-tcdp.gc.ca** (allez à la page des ressources et cliquez sur Hyperliens utiles pour les listes des provinces/territoires)

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou le Programme canadien d'éducation sur l'hépatite ou auxquels CATIE ou le Programme canadien d'éducation sur l'hépatite permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. CATIE et le Programme canadien d'éducation sur l'hépatite s'efforcent d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE, du Programme canadien d'éducation sur l'hépatite ni de tout partenaire ou bailleur de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

©2017, Programme canadien d'éducation sur l'hépatite et CATIE
(Réseau canadien d'info-traitements sida).
Tous droits réservés.

Hepatitis Education Canada
Programme canadien
d'éducation sur l'hépatite

Hepatitiseducation.ca

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

www.catie.ca 1-800-263-1638
/CATIEinfo

Le Programme canadien d'éducation sur l'hépatite et CATIE ont développé cette publication en partenariat.

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

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-70179
(Also available in English ATI-70178)