

Vivre avec l'infection au virus de l'hépatite C

Living Well with Hepatitis C Virus Infection

Comment prévenir la transmission du virus de l'hépatite C virus (HCV)?

Le virus de l'hépatite C (VHC) est généralement transmis par le contact avec du sang infecté. Il y a cependant un risque très faible mais réel de transmission du virus par les autres fluides corporels, comme le sperme ou les sécrétions vaginales. Le risque augmente s'il y a du sang incorporé dans ces sécrétions. Il y a un plus grand risque d'être infecté par le VHC suite à un contact avec du sang contaminé que par un contact avec d'autres fluides corporels.

Si vous êtes infecté par le VHC, vous pouvez réduire la possibilité de transmettre le virus à d'autres personnes en prenant les précautions suivantes :

- Ne donnez jamais de sang, de sperme, d'organes ou de tissus.
- Informez vos partenaires de votre infection au VHC.
- Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires. Utilisez un condom chaque fois que vous avez des rapports sexuels, particulièrement si vous avez plusieurs partenaires. Cela contribue aussi à réduire le risque d'autres maladies sexuellement transmissibles. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 08o La transmission des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#).
- Discutez des questions de grossesse et d'allaitement avec votre professionnel de santé.
- Informez votre professionnel de santé si vous avez déjà donné ou reçu des produits sanguins ou des greffes de tissus.
- Ne partagez pas de brosses à dents, de soie dentaire, de rasoirs, de limes à ongles ou d'autres articles, sur la surface desquels pourraient se trouver de minuscules traces de sang.
- Ne partagez pas d'équipement permettant de renifler, de fumer ou de s'injecter de la drogue comme des pailles, des pipes, des cuillères/ cuiseurs, des filtres, de l'eau, des aiguilles ou des seringues.
- Utilisez une solution d'eau de Javel pour nettoyer des endroits qui peuvent être tachés de sang. La solution doit être composée de neuf parties d'eau pour une partie d'eau de Javel. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 97 Contact avec le sang ou les fluides corporels : Se protéger contre l'infection](#).
- Recouvrez d'un pansement toute plaie ouverte ou coupure jusqu'à leur guérison.

- Mettez les articles tachés de sang dans un sac de plastique séparé avant de les mettre à la poubelle, par exemple, les pansements, les mouchoirs en papier, les tampons, les rasoirs ou le fil dentaire.
- Informez votre professionnel de santé, votre dentiste et toute personne susceptible d'être en contact avec votre sang, comme les personnes qui pratiquent le tatouage, le perçage de diverses parties du corps, l'électrolyse ou l'acupuncture, de votre infection au VHC. Cela leur permettra de prendre les précautions nécessaires afin d'éviter la transmission du VHC à eux-mêmes et à des tiers.
- Conseillez à toute personne qui est entrée en contact direct avec votre sang de se rendre à l'unité de santé publique locale ou de consulter leur professionnel de santé.

Cas de non transmission du virus de l'hépatite C

Le VHC ne se transmet de la façon suivante :

- le contact ordinaire d'autres personnes, comme dans un bureau;
- la toux ou les éternuements;
- le contact physique comme de tenir quelqu'un dans ses bras ou d'embrasser;
- l'utilisation des mêmes plats ou ustensiles;
- le fait de nager dans une piscine traitée au chlore alors que vous avez vos règles ou si vous avez des coupures ou des éraflures;
- le fait d'être mordu ou piqué par un insecte, qui ensuite, mord ou pique quelqu'un d'autre;
- le contact de la peau saine d'un tiers avec vos fluides corporels comme la salive, l'urine, les selles ou le vomi.

L'allaitement n'est pas considéré comme un risque de transmission du VHC. Toutefois, une mère infectée qui allaite et dont les mamelons saignent ou sont gercés devrait envisager de ne plus allaiter jusqu'à la guérison puisque le virus pourrait être transmis par le sang.

Quels sont les symptômes d'une infection au VHC?

La plupart des gens qui ont une infection au VHC se sentent bien et ne présentent pas de symptôme. Ils ne savent pas forcément qu'ils sont infectés par le VHC. Certaines personnes peuvent être malades brièvement en présentant des symptômes

qui apparaissent d'ordinaire 6 à 12 semaines après avoir été infectées par le virus.

Les symptômes d'une infection aiguë à l'hépatite C comprennent de la fièvre, de la fatigue, des douleurs abdominales, une urine foncée, une perte d'appétit, des nausées ou la jaunisse (ou jaunissement de la peau et du blanc des yeux). D'autres personnes peuvent présenter des symptômes à long terme comme la fatigue, le manque d'énergie, ou des problèmes digestifs.

Environ sept personnes sur dix qui deviennent infectées par le VHC restent porteuses du virus pour le reste de leur vie. Elles demeurent contagieuses et peuvent transmettre le virus à d'autres. Elles courent également le risque de devenir malades plus tard.

Cette forme chronique ou à long terme d'infection par le VHC peut entraîner une lésion du foie appelée cirrhose. La probabilité de cirrhose s'accroît avec la durée de l'infection. Environ deux personnes sur dix atteintes d'hépatite C souffriront d'une cirrhose après vingt ans. Les personnes qui consomment de l'alcool ont un risque plus élevé de lésions au foie. Chez quelques personnes, la cirrhose peut mener à l'insuffisance hépatique ou au cancer du foie

Existe-t-il un traitement ou un vaccin pour l'hépatite C?

Actuellement, il n'existe pas de vaccin protégeant des infections au VHC; il existe, cependant, des traitements efficaces. Si vous êtes infecté, parlez-en avec votre professionnel de santé.

Que vous suiviez un traitement ou non, vous devriez consulter votre professionnel de santé régulièrement et subir des analyses de sang pour surveiller le fonctionnement de votre foie. Vous pouvez également être référé à un spécialiste pour davantage d'exams et une évaluation complémentaire. Certaines personnes atteintes d'hépatite C sont admissibles au traitement, qui pourrait éliminer l'infection virale. D'autres souffrant de graves lésions du foie auront besoin d'une greffe de foie.

Que faire pour rester en aussi bonne santé que possible?

Pour rester en bonne santé tout en étant atteint d'une infection par le VHC, informez-vous sur la maladie et envisagez de suivre ces conseils :

- Informez-vous plus sur l'hépatite C en vous adressant à votre professionnel de santé, à votre unité de santé locale, aux groupes d'entraide ou à la Fondation canadienne du foie, à www.liver.ca/fr/Default.aspx.
- Évitez l'alcool, car il aggrave les lésions causées au foie par le VHC.
- N'utilisez que les médicaments en vente libre et sur ordonnance recommandés par votre professionnel de santé.
- N'entreprenez pas de traitement de surdoses de vitamines ou d'herbes médicinales sans consulter votre professionnel de santé.

- Alimentez-vous sainement, en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien. Consultez www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php pour de plus amples informations.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Évitez de fumer et de consommer des drogues illégales. Pour de plus amples informations sur cesser de fumer, consultez [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#). Pour des informations sur la manière de gérer sa consommation de drogues et d'alcool, consultez le site HeretoHelp à www.heretohelp.bc.ca/lang/french/ ou appelez gratuitement le 310-6789, 24 h/24.
- Si vous n'êtes pas déjà immunisé, faites-vous vacciner contre l'hépatite A et l'hépatite B. Ces vaccins sont offerts gratuitement aux personnes atteintes d'hépatite C. L'infection par l'hépatite A ou B peut aggraver les lésions occasionnées au foie. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 25a Vaccin contre l'hépatite B](#) et [HealthLinkBC File n° 33 Le vaccin contre l'hépatite A](#).
- Faites-vous administrer le vaccin antipneumococcique polysaccharidique et la dose de rappel cinq ans plus tard. Le vaccin et la dose de rappel sont gratuits pour les personnes infectées par l'hépatite C. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 62b Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique](#).
- Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans. Le vaccin est gratuit pour les personnes infectées par l'hépatite C et est habituellement disponible en octobre. Pour mieux vous protéger, vous devriez vous faire vacciner dès que possible. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 12d Le vaccin antigrippal inactivé \(contre l'influenza\)](#).
- Il est important de bien gérer une infection par le VHC et de prendre soin de votre santé. Une infection au VHC ne devrait pas être un obstacle à un emploi.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.

