

Hépatite

Conseil

n°4

Ma maladie



Mon traitement



Ma vie sociale



"Pourquoi faut-il que je me soigne ?"



Sommaire

"Pourquoi faut-il que je me soigne ?"

- ① *Le virus qui m'a infecté : un ennemi pour mon foie*
- ② *L'hépatite chronique C non traitée : un risque demain pour ma santé*
- ③ *Mon médecin me dit que j'ai des chances de guérir avec les traitements actuels*
- ④ *Mon médecin me parle de 3 principaux objectifs du traitement*





- 5 24 ou 48 semaines : c'est un peu long, mais c'est peu dans une vie
- 6 Et puis, je peux mettre toutes les chances de mon côté
- 7 Avec mes proches qui peuvent m'aider, c'est l'avenir qui sera meilleur pour tous
- 8 Oui, ma santé demain ça compte



Nous remercions le Dr Camille Barrault pour son précieux concours à l'élaboration de ce document.

Document réalisé en collaboration avec **sos hépatites**

Fédération

BP 88 - 52103 Saint-Dizier - Tél. : 03 25 06 12 12 - Fax : 03 25 06 99 54 - e-mail : contact@soshepatites.org

1 Le virus qui m'a infecté : un ennemi pour mon foie



Le virus de l'hépatite C **se multiplie dans les cellules du foie** et provoque une réaction inflammatoire. La **réaction inflammatoire** est l'un des mécanismes de défense de l'organisme, elle est variable selon les individus.

C'est la persistance du virus associée à une réaction inflammatoire prolongée qui va progressivement entraîner une modification de la structure du foie et la formation de cicatrices appelées **fibrose hépatique**.

Son développement est lent — sur plusieurs années —, et peut aboutir à l'apparition de nodules entourés de fibrose (ou cicatrices) c'est ce que l'on appelle une **cirrhose**.

Dans environ 30 % des cas de cirrhose, il existe un risque de **cancer du foie à plus ou moins long terme**.

Le risque de **progression plus rapide** de la fibrose et donc de cirrhose est augmenté par des **facteurs bien connus** comme la consommation excessive d'alcool, l'âge avancé, le sexe masculin, l'excès de poids, le déficit immunitaire et la présence d'une deuxième infection comme une hépatite B ou une infection VIH.

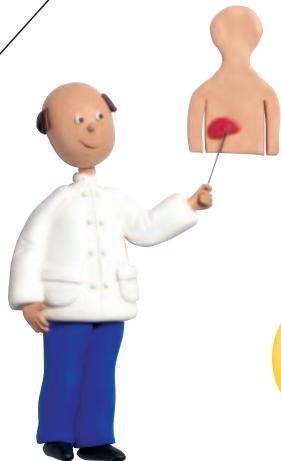
Le virus de l'hépatite C est un ennemi insidieux du foie ; on ne se sent pas forcément malade. Sans traitement le corps ne peut éliminer le virus.



des malade
(on ne se s
sans traitem

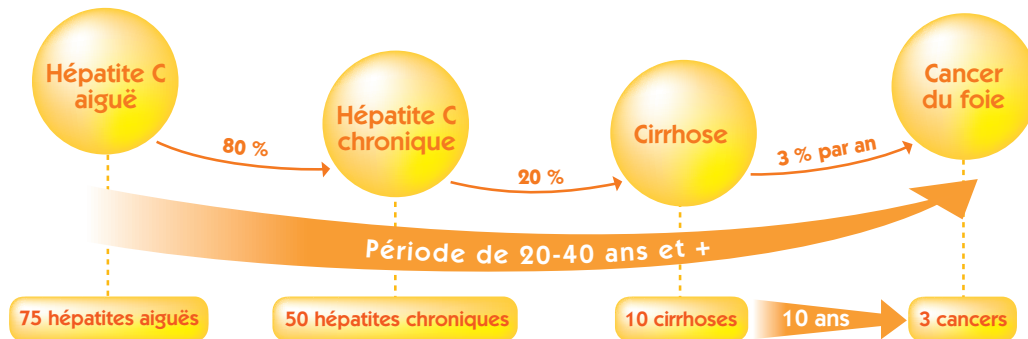
A cartoon illustration of a young boy with blonde hair, wearing a blue diaper, standing on a blue stool and drawing on his body with red markers.

2 L'hépatite chronique C non traitée : un risque demain pour ma santé



En l'absence de traitement, environ 1 malade sur 5 atteints d'hépatite chronique C développera une cirrhose. Dans ce cas, le risque de cancer du foie à plus ou moins long terme est de 30 % (3 à 5 % par an) (Figure 1). Après 10 ans d'évolution, 3 malades sur 10 ayant une cirrhose sont susceptibles de développer un cancer du foie à plus ou moins long terme.

Figure 1 Différentes évolutions de l'hépatite C en l'absence de traitement



En l'absence de traitement vous restez porteur du virus, donc potentiellement contagieux. Ce risque demeure tant que l'organisme ne s'est pas débarrassé du virus.

Les risques possibles pour votre santé ne sont donc pas immédiats mais à plus ou moins long terme en **fonction de votre terrain et d'autres facteurs** (alcool, hépatite B, VIH...). La présence de symptômes comme

la fatigue, ne sont pas reliés à la sévérité de la maladie et ne présument en rien de son évolution. Inversement, l'absence de symptôme ne signifie pas que l'évolution sera favorable.

Ce sont l'état initial du foie et les facteurs associés de progression de la fibrose qui conditionnent le plus le devenir d'une hépatite chronique non traitée et donc les risques pour votre santé demain.

En l'absence de traitement, vous restez porteur du virus et donc potentiellement contagieux en cas de contact de votre sang avec celui d'une autre personne. Ce risque subsiste avec des proches lors du partage d'objets en contact avec le sang (brosse à dents, rasoir, coupe-ongles, aiguilles, ciseaux...) ou lors d'une blessure accidentelle, c'est pourquoi il est important de respecter quelques règles d'hygiène.

Ce risque de contamination reste important en cas de partage de seringues (80 % de risque), de matériel à injection ou de paille pour "sniffer" chez les usagers de drogues.



Votre médecin vous propose un traitement pour vous débarrasser de ce virus, supprimer le risque de transmission et préserver votre santé demain.

Compte tenu de sa durée et de ses éventuels inconvénients, ce **traitement se discute** selon :

- **vos chances de guérison (élimination du virus)**, avant tout dépendantes du génotype du virus ;
- **les risques d'évolution** de votre maladie.

Avant toute décision, entretenez-vous avec votre médecin sur ces deux points.

Le traitement de l'hépatite chronique C n'est jamais une urgence. Il est nécessaire de vous y préparer au mieux. Cependant plus le traitement démarre à un stade précoce, plus les chances de guérison augmentent.

Quoi qu'il en soit, un temps de réflexion est nécessaire pour vous préparer au mieux au traitement.

La décision d'accepter ou de refuser le traitement vous appartient.

Cependant comme dans beaucoup de maladies chroniques

les chances de guérison augmentent si le traitement démarre à un stade précoce de la maladie, même si celle-ci évolue lentement et "sans bruit".



Ainsi demandez l'avis de votre médecin sur vos chances de vous débarrasser de votre virus.

Plusieurs facteurs ont été identifiés comme favorisant les chances de guérison. Demandez l'avis de votre médecin sur vos chances de vous débarrasser de ce virus.



4 **Mon médecin me parle de 3 principaux objectifs du traitement**

- **Contrôler la maladie en ralentissant et stoppant sa progression, protéger le foie.**

En dehors de son action contre le virus, le médicament injecté par voie sous-cutanée (petites piqûres sous la peau) participe aussi au ralentissement de la dégradation de votre foie.

- **Éliminer le virus du corps pour guérir**

Tant que le virus est présent dans votre organisme, il se multiplie, dégrade votre foie et vous pouvez transmettre la maladie.

- **Ne plus transmettre le virus**

Après l'élimination du virus de votre organisme par le traitement, le risque de contamination disparaît en cas de contact de votre sang avec celui d'une autre personne.



5 24 ou 48 semaines : c'est un peu long, mais c'est peu dans une vie

La durée du traitement varie selon le génotype du virus. En cas d'infection liée à un virus de **génotype 2 ou 3**, la durée de traitement recommandée est de **24 semaines**, en cas d'infection liée à un virus de **génotype 1 ou 4**, la durée de traitement recommandée est de **48 semaines**.



Le traitement peut avoir des **effets indésirables**. Parmi les effets secondaires les plus fréquents, on retrouve : le syndrome pseudo-grippal (fièvre, douleurs musculaires, articulaires), la fatigue, les troubles de l'humeur (tristesse, irritabilité, nervosité) et parfois la dépression, la sécheresse de la peau, les anomalies biologiques (diminution des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes).

En raison de ces effets, le traitement peut modifier votre quotidien, tant sur le plan personnel que professionnel, **surtout dans les premières semaines**. Si vous en avez la possibilité, veillez par exemple à ne pas commencer votre traitement pendant une période trop chargée sur le plan professionnel. De la même manière, évitez les perturbations dans votre vie privée (déménagement, ...).

Il est important de discuter avec votre médecin de ce que vous ressentez afin qu'il puisse vous rassurer et vous aider à mieux vivre votre traitement.



Dans certains cas, votre médecin pourra être amené à adapter ou compléter votre traitement pour limiter certains effets secondaires ou réduire des anomalies constatées sur vos résultats d'analyses.

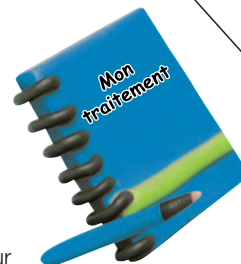
Néanmoins, sachez qu'une grande majorité des malades réussit à gérer son traitement pour le mener à terme, malgré la survenue possible d'effets indésirables. Certains malades supportent mieux leur traitement que d'autres, il est donc important d'en discuter avec votre médecin afin qu'il puisse vous rassurer et vous proposer des **solutions pour mieux vivre votre traitement**. Aussi, n'hésitez pas à en parler avec lui, avec une infirmière ou avec un pharmacien. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi contacter une association de malades : vous pourrez discuter et partager avec d'autres malades. Il est important également d'**informer votre entourage proche** et d'**identifier les personnes sur lesquelles vous pourrez compter** en cas de besoin.

En résumé, vous déterminez avec votre médecin le moment approprié pour débuter votre traitement et l'intégrer dans votre vie de tous les jours en acceptant qu'il puisse modifier vos habitudes et votre qualité de vie pendant ces quelques mois.



6 Et puis, je peux mettre toutes les chances de mon côté

- **Bien suivre son traitement**, c'est-à-dire prendre régulièrement ses médicaments, aux doses prescrites, en respectant les intervalles entre les prises, contribue très largement au succès. Cela est essentiel. Il a été démontré que le taux de guérison était plus important pour les malades qui prennent bien leur traitement pendant toute sa durée. Le fait de ne pas prendre les médicaments régulièrement peut rendre le virus résistant au traitement. En cas de difficultés pour suivre le traitement correctement, il vaut mieux en parler au médecin.



- **Ne pas consommer d'alcool** est essentiel pour ne pas aggraver votre maladie (l'état de votre foie) ni diminuer vos chances de guérison. En effet, l'alcool favorise la multiplication du virus et diminue l'efficacité du traitement.
- **Éviter l'excès de poids** qui s'accompagne souvent d'un surplus de graisses dans le foie (stéatose) et diminue la réponse au traitement.

Pour augmenter vos chances de guérison, suivez bien le traitement, évitez l'alcool et surveillez votre poids.



7 Avec mes proches qui peuvent m'aider, c'est l'avenir qui sera meilleur pour tous

L'**information et le soutien de vos proches** sont des facteurs déterminants du succès du traitement et de votre **qualité de vie**. La fatigue et l'irritabilité sont fréquentes au cours du traitement antiviral. Ces symptômes peuvent compromettre l'équilibre familial, car ils sont souvent mal interprétés et difficiles à accepter en tant qu'effets secondaires. La **communication avec vos proches** est indispensable pour vous accompagner pendant votre traitement.

Ne négligez pas votre
entourage ; il peut
être un soutien
important sur de
nombreux points.

Bien informé par l'hépatologue, le médecin généraliste ou les associations, votre entourage peut aider à dépister les effets secondaires, notamment un état dépressif, souvent négligé.

Avec votre accord, la présence de votre conjoint ou d'un proche à certaines consultations, est souhaitable, afin qu'il puisse recevoir une information claire, poser ses propres questions et éventuellement parler de ses propres difficultés



L'entourage a également un rôle majeur sur de nombreux facteurs de succès du traitement. Avec une bonne connaissance du traitement, l'entourage peut être un soutien afin que les doses et le rythme d'administration soient bien respectés. De même, une bonne hygiène alimentaire et la vigilance vis-à-vis des boissons alcoolisées sont souvent une affaire de famille. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à votre famille qui se sentira concernée et tolérera mieux votre éventuelle irritabilité et votre fatigue.



8

Oui, ma santé demain ça compte

Informez-vous sur votre maladie et sur le traitement que votre médecin vous propose, **dialoguez sans hésiter avec l'équipe soignante**. Contactez éventuellement une **association** de malades.

C'est comme cela, bien informé, que vous conserverez la maîtrise de votre santé qui demain compte autant qu'aujourd'hui. Et assurez-vous le soutien de votre entourage pour encore mieux vous soigner.

Identifiez les personnes sur lesquelles vous pouvez compter. Pensez à votre famille, vos amis ou encore aux associations de malades qui peuvent aussi vous aider.



*"Information et soutien des proches
sont des facteurs déterminants du succès du traitement
et de la qualité de vie des patients"*

Contacts utiles

SOS HEPATITES FEDERATION

BP 88
52103 St Dizier Cedex
Tél : **03 25 06 12 12**
E-mail : contact@soshepatites.org
Site internet : www.soshepatites.org

SOS HEPATITES AQUITAINE

Maison des Associations/Vie Associative
11 rue du 8 mai
33150 CENON
Tél : **05 57 54 08 02**

SOS HEPATITES BOURGOGNE

3 rue Etienne Baudinet
21000 DIJON
Tél : **03 80 42 97 39**

SOS HEPATITES CHAMPAGNE-ARDENNE

7 rue Herbillon
51130 VERTUS
Tél : **03 26 51 08 78**

SOS HEPATITES CENTRE VAL DE LOIRE

4 rue Langeais
37100 TOURS
Tél : **02 47 51 08 88**

SOS HEPATITES FRANCHE-COMTE

8 rue Baronne Delort
39300 CHAMPAIGNOLE
Tél : **03 84 52 04 15**

SOS HEPATITES LANGUEDOC-ROUSSILLON

BP 2063
34566 BEZIERS CEDEX
Tél : **04 67 30 28 89**

SOS HEPATITES LIMOUSIN

Chez M et M^e Barnerie Marcel
6 rue des Mesanges
87170 ISLE
Tél : **05 55 39 69 47**

SOS HEPATITES LORRAINE

6 rue Notre Dame de Lourdes
57050 METZ
Tél : **03 87 54 19 47**

SOS HEPATITES NORD-PAS-DE-CALAIS

Maison des Associations
84 rue du faubourg des Postes
59 000 LILLE
Tél : **06 88 79 23 74**

SOS HEPATITES NORMANDIE

BP 11
76420 BIHOREL
Tél : **02 35 61 21 10**

SOS HEPATITES PARIS ILE DE FRANCE

1 place Robert Desnos
75010 PARIS
Tél : **01 42 39 40 14**
E-mail : **soshepatitesparis@noos.fr**

SOS HEPATITES PAYS DE LA LOIRE

1 rue des Tisserands
44330 LA REGRIPIERE
Tél : **02 28 21 25 02**

SOS HEPATITES RHÔNE-ALPES

Maison des Associations
6 rue Berthe Boissieux
38000 GRENOBLE
Tél : **04 76 37 04 42**

SOS HEPATITES GENEVE

La Maison des Associations
15 rue des Savoises
CH-1205 GENEVE
SUISSE
Tél : **00 41 22 731 30 21**

SOS HEPATITES SÉNÉGAL

N° utiles

Hépatites Info Service

Tél : **0800 845 800 (n° vert)**

Drogues, Tabac, Alcool Info Service

Tél : **113 (n° vert)**

Droits des Malades Info

Tél : **0810 51 51 51 (n° azur)**





Notes



Notes



Hépatite : le patient avant tout !

Vous aider à mieux comprendre votre infection et votre traitement, vous rappeler en termes simples et illustrés l'information délivrée par votre médecin, vous accompagner sur la voie de la guérison, tels sont les objectifs de cette collection Hépatite Conseil.

*Réalisé à l'initiative d'Optimed Editions avec la collaboration de **SOS Hépatites**, Hépatite Conseil vous propose d'aborder les aspects pratiques de votre vie quotidienne autour de trois grandes rubriques :*



"Ma maladie"



"Mon traitement"



"Ma vie sociale"

Pour que vous puissiez trouver à travers chaque thème les réponses aux questions que vous vous posez et les moyens d'améliorer votre qualité de vie durant la maladie, notamment tout au long du traitement.



ISBN : 2-914488-16-5

Prix 4 €

OPT.0240-12/04