

être hépatant

Ces brochures ont été imaginées et conçues par des membres de l'association SOS Hépatites, c'est-à-dire par des personnes atteintes par le virus d'une hépatite virale et leurs proches. Le nom que nous nous sommes donné, « hépatants », est une façon d'exprimer à la fois notre état de santé et notre état d'esprit. Nous voulons informer sur les hépatites B et C, lutter pour une meilleure prise en charge de notre maladie et contribuer à une plus grande intégration des personnes atteintes.

Vous trouverez dans ces documents des informations validées par des médecins. Notre objectif est aussi de vous faire partager notre expérience afin de vous accompagner dans votre parcours médical, vous orienter, vous rassurer et vous fournir des informations pratiques pour vous aider dans votre quotidien.

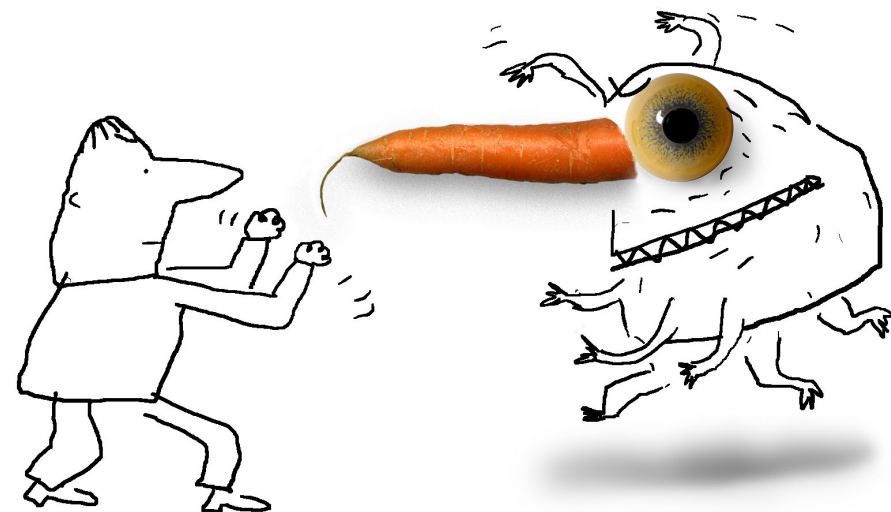
SOS HÉPATITES
03 25 06 12 12

Publication hors série SOS HÉPATITES / 1-23
ISSN 1622 94 95 - D.L. 1071

1

Qu'est-ce que l'hépatite C ?

Notions pour mieux comprendre











être hépatant 1

Nous voulons informer sur l'hépatite C, lutter pour une meilleure prise en charge de notre maladie, et contribuer à une plus grande acceptation des personnes atteintes par le VHC.

SOS HÉPATITES

Les modes de transmission des hépatites entre une personne infectée et une personne non-infectée

	Virus de l'hépatite A	Virus de l'hépatite B	Virus de l'hépatite C
 Baiser profond	○	● Au début de l'infection	○
 Alimentation, pays pauvres	● Si contact selles	○	○
 Relations sexuelles	● Si contact selles	●	● Si contact sang
 Matériel injection et sniff	●	●	●
 Partage objets de toilette	●	●	●
 Toilettes	● Si contact selles	○	○
 Contacts humains (toucher)	○	○	○
	vaccin	vaccin	pas de vaccin

○ Pas de transmission

● Risque de transmission dans certaines conditions

● Risque de transmission élevé

> Pour en savoir plus

Autres fiches thématiques disponibles :

- 2. **Vivre avec l'hépatite C** - Répercussions au quotidien
- 3. **Mon hépatite C, moi et les autres** - Relations avec l'entourage
- 4. **Se préparer au traitement de l'hépatite C** - Mettre toutes les chances de son côté
- 5. **Je surveille mon hépatite C** - Comprendre mes examens et leurs résultats
- 6. **Y'a pas que le foie dans l'hépatite C** - Les manifestations extra-hépatiques
- 7. **C comme cirrhose** - Apprendre à vivre avec une cirrhose

D'autres fiches thématiques sont en cours d'élaboration.

Pour obtenir ces fiches contacter :

SOS HÉPATITES FÉDÉRATION
BP 88 - 52103 Saint-Dizier
Tél. : 03 25 06 12 12 - Fax : 03 25 06 99 54
e-mail : sos.hepatites@wanadoo.fr

SOS Hépatites publie un bulletin périodique d'information disponible par abonnement.

Consultez également notre site internet :

www.soshepatites.org

INFOS

ÉCOUTE ET SOUTIEN

Pour obtenir une écoute et des réponses :

SOS HEPATITES au 03 25 06 12 12
Hépatites Info Service au 0800 845 800 (n° vert)
Drogues, Tabac, Alcool Info Service : 113 (n° vert)

SOS Hépatites est présent dans plusieurs régions en France.

Pour connaître les coordonnées de l'association régionale ou départementale la plus proche de chez vous, contactez SOS Hépatites.

> Aidez-nous !

SOS Hépatites a besoin de soutien financier pour développer ses activités d'information et de conseil auprès des personnes touchées par une hépatite virale. Si vous le pouvez, merci d'adresser vos dons à :

SOS Hépatites BP 88, 52107 St-Dizier Cedex

Un reçu fiscal vous sera envoyé.

Je verse un don de Euros

Nom : Prénom :

Adresse : Tél (facultatif) :

L'hépatite C se transmet par le sang



Du sang infecté sur une blessure
= **risque de contamination**



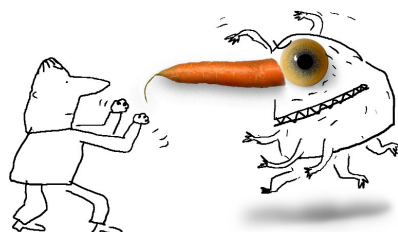
Du sang infecté sur la peau
sans blessure = pas de contamination

Les différentes hépatites et les modes de transmission

L'hépatite A s'attrape en consommant de l'eau non potable ou des aliments contaminés. Le virus se transmet par les selles. La maladie, souvent sans gravité, guérit en quelques semaines et n'évolue jamais vers une hépatite chronique. Un vaccin existe, il est conseillé pour les professionnels de santé et les personnes qui voyagent dans certains pays.

L'hépatite B se transmet par les relations sexuelles et par le sang. Le virus B peut entraîner, dans de rares circonstances, une hépatite aiguë sévère. Dans 90 % des cas, l'organisme élimine naturellement le virus. Chez un adulte sur dix, l'hépatite B évolue vers une forme chronique. Un vaccin contre l'hépatite B est disponible : il est recommandé.

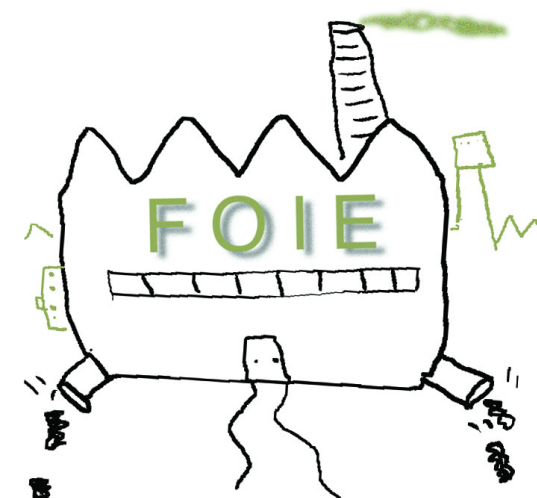
L'hépatite C se transmet par le sang. Deux personnes sur dix guérissent spontanément, mais la maladie devient chronique pour les huit autres. Si l'hépatite C n'est pas connue ou pas traitée, une cirrhose se développe dans 20 % des cas. En France, 600.000 personnes sont actuellement atteintes par le virus de l'hépatite C, mais une personne sur deux ne le sait pas, d'où l'importance de se faire dépister. Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C.



Une hépatite est une inflammation qui perturbe le fonctionnement du foie. Si elle est provoquée par un virus, on parle d'hépatite virale. Il existe plusieurs virus, entraînant différentes formes d'hépatites : en France, les plus répandus sont les virus A, B et C. Certains médicaments, des substances toxiques ou une consommation excessive d'alcool peuvent aussi provoquer une hépatite.

> À quoi sert le foie ?

Le foie est le plus gros organe du corps : il pèse environ 1,5 kg. Son rôle est complexe et vital. Le foie transforme les aliments en substances indispensables pour le fonctionnement des autres organes. Il stocke de l'énergie sous forme de sucre pour la libérer au moment opportun. Il fabrique également les éléments nécessaires à une bonne coagulation du sang. Le foie est aussi « l'usine de retraitement » de l'organisme, une usine très élaborée qui fait du tri sélectif. En tant que « station d'épuration » du sang, il élimine les toxines que nous absorbons ou que notre corps produit naturellement. Précisons qu'une fraction du foie suffit à assurer ses principales fonctions.



> Quel est le processus de l'hépatite C ?

Le virus de l'hépatite C, nommé VHC, est un organisme vivant minuscule, bien plus petit que la majorité des autres virus. Il appartient à la famille des flaviviridae, comme le virus de la fièvre jaune. Après la contamination par voie sanguine, le VHC est transporté par le sang jusqu'au foie, où il s'installe, se multiplie et fabrique un grand nombre de nouveaux virus. Notre organisme détecte la présence d'un agresseur étranger et déclenche alors une réponse immunitaire pour combattre l'ennemi.

Mais le VHC a une forte capacité d'adaptation : il peut muter rapidement pour échapper à cette contre-attaque. C'est pourquoi seules deux personnes contaminées sur dix parviennent à éliminer naturellement le virus. Au cours de l'hépatite C chronique, le virus va infecter de très nombreuses cellules du foie, qui vont elles-mêmes produire une multitude de nouveaux virus. Le système immunitaire, qui fonctionne « à plein régime », s'attaque sans relâche aux cellules infectées pour les supprimer. Mais cette destruction massive provoque des lésions inflammatoires au niveau du foie.

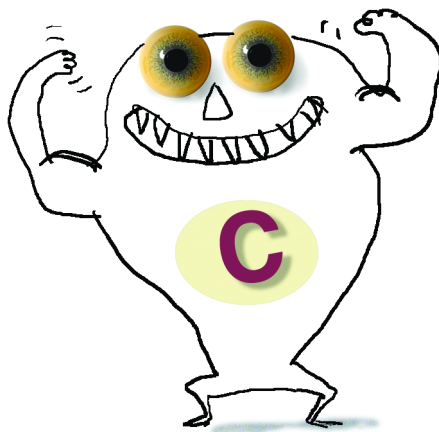
On pourrait comparer le processus de l'hépatite à une balance : il y a un problème quand apparaît un déséquilibre entre l'élimination des cellules infectées et leur renouvellement par des cellules saines. Le remplacement des cellules détruites peut laisser des « cicatrices ». En langage médical, on parle d'une fibrose du foie. Lorsque ces cicatrices s'accumulent, la fibrose évolue en cirrhose : il s'agit d'une sorte de « momification » d'un certain nombre de cellules du foie, gênant le fonctionnement de cet organe.

> Comment évolue une hépatite C ?

La maladie peut se développer sans manifestations apparentes, et avoir au bout de plusieurs années des conséquences très sérieuses. La gravité de l'hépatite C est extrêmement variable selon les individus.

On distingue deux phases de la maladie : quand l'inflammation est récente, il s'agit d'une hépatite aiguë. Si l'inflammation dure depuis plus de six mois, on parle d'hépatite chronique.

- La phase aiguë survient quatre à douze semaines après la contamination. Le plus souvent, l'hépatite C aiguë est asymptomatique : la personne ne ressent rien de particulier. Parfois, une fatigue, de la fièvre, une jaunisse ou des difficultés à digérer peuvent apparaître.



- Pour huit personnes sur dix, la phase chronique s'installe, souvent sans aucun signe visible dans un premier temps. Pour environ une personne sur cinq, elle évolue en cirrhose après une moyenne de vingt à trente ans d'infection. D'autre part, l'hépatite C peut générer ce que l'on appelle des manifestations extra-hépatiques, c'est-à-dire des problèmes de santé qui ne concernent pas le foie.

> Est-ce forcément grave ?

Non, pas de panique ! Plus de la moitié des personnes atteintes par le VHC n'aura pas de complications médicales, et la plupart des malades ne feront jamais de formes sévères. Soulignons cependant que la majorité des personnes ayant une hépatite C chronique se sentent diminuées dans leur

vie quotidienne. En effet, le foie joue un rôle clé dans le fonctionnement du corps : c'est notamment un transformateur d'énergie. Si le foie est « handicapé », il remplit moins bien cette mission. La fatigue a ainsi tendance à s'installer durablement chez beaucoup d'hépatants. L'hépatite C entraîne aussi des troubles de l'humeur. Ne nous voilons pas la face : l'hépatite C est une maladie chronique préoccupante. Mais on peut vivre avec et, grâce aux traitements, certains en guérissent. Même si ce n'est pas toujours facile, il faut essayer de dédramatiser et se fixer des objectifs. L'une de nos priorités est d'avoir un suivi médical régulier pour prévenir les complications. Nous avons parfois tendance à éviter la confrontation avec le médecin : c'est une manière de nier la maladie, mais cela peut avoir des conséquences désastreuses.



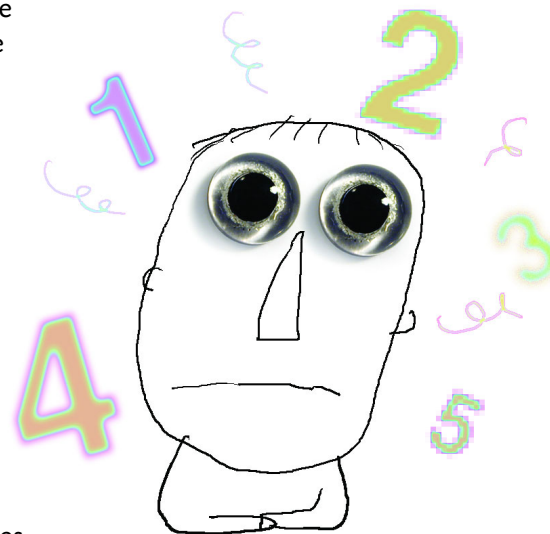
> Quels facteurs influencent l'évolution de l'hépatite C ?

Il existe plusieurs génotypes du VHC (ce sont différentes souches du même virus C, que l'on a nommé génotype 1, 2, 3, 4, 5...). Le risque d'évolution de la maladie n'est pas lié au génotype. En revanche, l'efficacité du traitement varie selon les génotypes. Il n'y a pas de relation entre la charge virale, c'est-à-dire la quantité de virus dans le sang, et le degré d'atteinte du foie. La co-infection par le virus de l'hépatite B ou le virus du sida est par contre un élément aggravant. Plus il y a d'attaquants, moins l'organisme parvient à se défendre. D'autres maladies, comme le diabète, ont aussi une influence. L'ancienneté de la contamination est une donnée importante : chez certaines personnes infectées par le virus depuis longtemps, la maladie peut évoluer plus rapidement. Le développement de la maladie est très différent pour chacun d'entre nous. Si nous n'avons pas vraiment de pouvoir sur certains facteurs susceptibles de compliquer l'évolution de notre hépatite C, nous pouvons jouer sur d'autres éléments en modifiant nos comportements. La consommation d'alcool a un effet néfaste sur l'immunité : elle favorise la multiplication du virus et l'apparition de lésions du foie. Pour mettre toutes les chances de notre côté, nous devons boire le moins possible d'alcool, et dans certains cas, plus du tout. De façon générale, veiller à son hygiène de vie est un atout pour lutter contre le ou les virus : avoir une alimentation équilibrée, éviter l'excès de poids, essayer d'arrêter de fumer, pratiquer régulièrement une activité physique, ne pas prendre de médicaments sans en parler à son médecin (même des traitements homéopathiques, à base de plantes, ou des compléments alimentaires).



> Quels sont les traitements ?

La combinaison la plus efficace aujourd'hui est une bithérapie (deux médicaments) associant l'interféron pégylé et la ribavirine. L'interféron pégylé s'administre par injection sous-cutanée une fois par semaine, la ribavirine est un antiviral pris sous forme de gélules tous les jours. Le traitement dure généralement de six mois à un an et peut entraîner de nombreux effets secondaires. Actuellement, seul un malade sur quatre est concerné : la prise de médicaments est envisagée lorsque le foie a déjà subi des dommages et qu'une fibrose est confirmée par des examens spécifiques (en particulier par une biopsie du foie). Nous considérons que tous les hépatants doivent pouvoir bénéficier d'un traitement s'ils le souhaitent, même s'ils ne répondent pas à ces conditions. Cet accès élargi aux traitements est l'une de nos revendications. Parlez-en à votre médecin. La possibilité et l'intérêt d'être traité méritent toujours d'être discutés en fonction de vos projets. Le traitement est plus ou moins efficace selon les génotypes. Le taux de guérison (c'est-à-dire le fait que le virus devienne indétectable) est de 80 % pour ceux qui sont infectés par les génotypes 2 ou 3, de 50 % s'il s'agit des génotypes 1, 4 et 5. Des trithérapies (trois molécules associées) sont à l'étude afin de tenter d'améliorer ces résultats. D'autres recherches sont en cours pour développer de nouveaux médicaments.



La présence du VIH accélère l'évolution de l'hépatite C chronique. De plus, certains médicaments anti-VIH ont une action nocive sur le foie. Si leur dégradation par le foie s'effectue mal, ils peuvent devenir toxiques pour tout l'organisme. Les personnes infectées seulement par le VIH peuvent aussi faire une « hépatite médicamenteuse ».

Les fiches "**Être hépatant**" ont été conçues par un comité de rédaction composé de militants de SOS HEPATITES. Elles ont été réalisées grâce au soutien de Schering-Plough en toute indépendance éditoriale.

Rédaction : **Marianne Bernède**

Maquette : **Christian Scheibling**

Illustrations : **Serge Bloch**

Validation scientifique : **Pr Pierre Opolon,
Dr Pascal Melin, Dr Marie-Noëlle Hilleret**

Impression : juillet 2003