

Bien vivre avec le virus de l'hépatite C

Living well with hepatitis C virus

Quels sont les symptômes du virus de l'hépatite C (VHC) ?

La plupart des personnes qui ont le VHC se sentent bien, ne présentent aucun symptôme et peuvent ne pas savoir qu'elles ont le VHC. Elles ne savent peut-être pas qu'elles ont été exposées au virus. Certaines personnes peuvent être brièvement malades et présenter des symptômes qui apparaissent environ 6 semaines après avoir été infectés par le virus. Il faut faire un test sanguin pour savoir si nous sommes porteurs du virus VHC.

Environ 75 % des personnes vivant avec le VHC développeront une infection chronique (à vie). Les personnes atteintes du VHC chronique peuvent se sentir fatiguées, être de mauvaise humeur ou avoir des douleurs à l'estomac. Elles peuvent transmettre le virus à d'autres personnes.

Sans traitement, certaines personnes atteintes du VHC chronique développeront une maladie hépatique importante. Celle-ci peut entraîner une cicatrisation du foie (cirrhose), une insuffisance hépatique ou un cancer du foie chez un petit nombre de personnes.

Existe-t-il un vaccin contre le VHC ?

Il n'y a pas de vaccin contre le VHC.

Le virus de l'hépatite C est-il curable ?

Oui. Le VHC est curable. Le régime d'assurance-médicaments de la Colombie-Britannique (BC PharmaCare) prend en charge les nouveaux médicaments qui sont très efficaces pour traiter le VHC. Ces médicaments ont peu d'effets secondaires et sont plus faciles à prendre que les médicaments plus anciens (pas d'injections). En 8 à 12 semaines, la plupart des patients peuvent être guéris du VHC. Il est possible d'être réinfecté par le VHC après avoir été guéri.

Si vous avez un VHC chronique, vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé régulièrement. Au cours de ces visites, vous pouvez subir des examens physiques et d'autres tests pour voir à quel point votre foie est en bonne santé. Vous pouvez également être aiguillé vers un spécialiste

pour faire d'autres tests. Un traitement précoce peut prévenir une maladie hépatique très grave, un cancer du foie ou le recours à une greffe du foie.

Comment puis-je éviter de transmettre le VHC à d'autres personnes ?

Le VHC se transmet par contact sanguin. Bien qu'il y ait un très faible risque de propagation du virus par d'autres fluides corporels, tels que le sperme ou les fluides vaginaux, le VHC est plus susceptible de se propager si du sang se trouve dans ces fluides.

Si vous vivez avec le VHC, vous pouvez réduire le risque de transmission du virus à d'autres personnes en procédant comme suit :

- Ne partagez pas l'équipement médicamenteux, comme les pailles, les tuyaux, les cuisinières, les filtres, l'eau, les aiguilles ou les seringues
- Ne faites jamais de don de sang, de sperme, d'organes ou de tissus
- Informez votre fournisseur de soins de santé si vous avez déjà donné ou reçu des produits sanguins ou des greffes de tissus
- Dites 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 son professionnel de santé
- Dites à votre fournisseur de soins de santé, à votre dentiste et à toute autre personne qui pourrait entrer en contact avec votre sang (par exemple, lorsque vous vous faites tatouer, percer le corps, vous faites de l'électrolyse ou de l'acupuncture) que vous vivez avec le VHC. Ils pourront ainsi prendre des précautions pour aider à prévenir la transmission du virus
- Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires. Discutez avec votre (vos) partenaire(s) du dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et du fait que vous vivez avec le VHC
- Ne partagez pas de rasoirs, de brosses à dents, de soie dentaire, de limes à ongles ou d'autres articles, sur la surface desquels pourraient se trouver de minuscules traces de sang

- Recouvrez d'un pansement toute plaie ouverte ou coupure jusqu'à la guérison.
- Mettez les articles avec du sang dans un sac en plastique séparé avant de les jeter dans les ordures ménagères (par exemple, bandages, mouchoirs, tampons, rasoirs, fil dentaire)
- Utilisez une solution d'eau de Javel pour nettoyer des endroits qui peuvent être tachés de sang. Mélangez 1 partie d'eau de Javel à 9 parties d'eau pour préparer votre solution. Laissez la solution d'eau de Javel en contact avec la zone pendant au moins 10 minutes avant de l'essuyer
- L'allaitement au sein est sûr, à moins que le mamelon ou l'aréole ne soit fissuré ou ne saigne. Dans ce cas, le lait doit être tiré et jeté. Lorsque votre mamelon ou votre aréole n'est plus fissuré ou ne saigne plus, vous pouvez reprendre l'allaitement

Que faire pour rester en aussi bonne santé que possible?

Pour promouvoir une bonne santé tout en vivant avec le VHC, renseignez-vous sur la maladie et tenez compte des éléments suivants :

- Accédez à des traitements antiviraux à action directe (AAD) mis à la disposition du public par l'intermédiaire de BC PharmaCare à tous les Britannno-Colombiens vivant avec le VHC. Un traitement précoce peut empêcher la maladie de devenir une maladie grave du foie
- Informez-vous davantage sur l'hépatite C en vous adressant à votre professionnel de santé, à votre unité de santé locale ou aux groupes d'entraide
- Évitez l'alcool, car il peut causer d'autres dommages à votre foie. Si vous buvez de l'alcool, essayez de réduire la quantité que vous buvez
- Évitez la consommation de drogues et le tabagisme
- N'utilisez que des médicaments en vente libre prescrits ou d'autres thérapies à base de plantes ou de produits parallèles recommandés par votre fournisseur de soins de santé
- Maintenez un poids santé
- Réduisez votre niveau de stress et dormez suffisamment
- Protégez-vous contre d'autres maladies. Tout porteur du VHC bénéficie gratuitement des vaccins suivants :
 - Vaccins contre l'hépatite A et B (si vous n'êtes pas déjà immunisé). L'hépatite A et le virus de l'hépatite B peuvent causer d'autres dommages au foie
 - Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique Pneumococcal Polysaccharide Vaccine
 - Vaccin contre l'influenza. Pour mieux vous protéger, vous devriez recevoir le vaccin chaque année dès qu'il est disponible (habituellement en octobre)

Pour obtenir de plus amples renseignements

- [HealthLinkBC File #40a Virus de l'hépatite C](#)
- [Éducation sur l'hépatite Canada](#)
- [Fondation canadienne du foie](#)
- [CATIE – Santé du foie à long terme](#)

Informations sur la réduction des risques :

- [HealthLinkBC File n° 102a Comprendre la réduction de méfaits : La consommation de substances](#)

Informations sur les maladies apparentées :

- [HealthLinkBC File n° 97 Contact avec le sang ou les fluides corporels : Se protéger contre l'infection](#)
- [HealthLinkBC File n° 25a Le vaccin contre l'hépatite B](#)
- [HealthLinkBC File n° 33 Le vaccin contre l'hépatite A](#)
- [HealthLinkBC File n° 62c Le vaccin conjugué contre le pneumocoque \(VCP-20\)](#)
- [HealthLinkBC File n° 12d Vaccin inactivé contre la grippe](#)



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.