



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

Living Well with Hepatitis B Virus Infection

Comment prévenir la transmission du virus de l'hépatite B virus (VHB)?

Le virus de l'hépatite B (VHB) se transmet généralement lorsqu'on est exposé au sang ou aux fluides corporels d'une personne infectée.

Un vaccin existe qui prévient l'infection au VHB. Le vaccin contre l'hépatite B est administré gratuitement aux bébés, dans le cadre de leur programme de vaccination infantile systématique. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n°25c Le vaccin contre l'hépatite B pour les bébés](#).

Le vaccin est également offert gratuitement aux élèves de 6^e année qui n'ont pas encore été vaccinés, ainsi qu'à des groupes spécifiques à risque, tels que ceux qui vivent avec une personne atteinte du VHB. Pour de plus amples renseignements, voir [HealthLinkBC File n°25a Vaccin contre l'hépatite B](#).

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

- Encouragez vos partenaires sexuels et les personnes avec qui vous vivez de subir un test de dépistage du VHB; s'ils ne sont pas infectés, ils devraient se faire administrer le vaccin contre le VHB pour leur protection.
- Pratiquez des rapports sexuels sans risque. Utilisez un préservatif 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 renseignements, consultez [HealthLinkBC File n°08o La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#).
- Communiquez avec votre professionnel de santé si vous êtes enceinte. Un risque existe de transmettre le virus à votre bébé. Ce risque peut être considérablement réduit en administrant à votre bébé, à la naissance, de la globuline immune de l'hépatite B (GIHB) et la première dose de la série des vaccins contre le VHB. L'allaitement pose un risque pour la santé de votre enfant.
- Ne faites jamais de don de sang, de sperme, d'organes ou de tissus.
- 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.
- Utilisez une solution d'eau de Javel pour nettoyer les zones qui pourraient être entrées en contact avec du sang. Mélangez 9 parts d'eau pour 1 part de solution javellisante. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n°97 Contact avec le sang ou les fluides corporels : Se protéger contre l'infection](#).
- 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 et des seringues.
- Recouvrez d'un pansement toute plaie ouverte ou coupure jusqu'à leur guérison.
- Mettez les articles tachés de votre 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 la soie 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 VHB. Cela leur permettra de prendre les précautions nécessaires afin d'éviter la transmission du VHB à eux-mêmes et à des tiers.
- Informez toute personne qui a été exposée à votre sang ou à vos fluides corporels que vous avez l'hépatite B. Selon le type d'exposition et les antécédents de vaccination de la personne, elle peut avoir besoin de passer des tests sanguins et de se faire administrer le vaccin contre l'hépatite B ou de la globuline immune de l'hépatite B. La vaccination peut réduire le risque d'infection par le VHB si la personne est sensible. Si l'exposition comporte un contact sexuel ou un contact avec la peau atteinte de lésions ou les membranes muqueuses des yeux, de la bouche ou du nez, il est important de consulter un professionnel de santé dès que possible, de préférence dans les 48 heures.

Dans quels cas le virus de l'hépatite B ne se transmet-il pas?

Le VHB ne se transmet pas de la façon suivante :

- le contact ordinaire d'autres personnes, comme dans un bureau;
- la toux ou les éternuements;

- le contact physique, comme tenir une autre personne dans ses bras ou l'embrasser;
- l'utilisation des mêmes plats ou ustensiles;
- l'allaitement.
- 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.

Comment le virus de l'hépatite B affecte-t-il une personne?

Il est possible qu'une personne développe des symptômes une fois qu'elle est infectée par le VHB. Les adultes et les enfants de 5 ans et plus sont susceptibles de présenter des symptômes qui peuvent inclure la fatigue, la fièvre, la perte d'appétit et la jaunisse, ou un jaunissement de la peau. La plupart des enfants de moins de 5 ans et les adultes ayant un système immunitaire affaibli ne présentent pas de symptômes.

La plupart des adultes élimineront le virus et se rétabliront complètement. Environ 1 adulte infecté par le VHB sur 20 développera une infection chronique par le VHB. Les jeunes enfants sont moins susceptibles d'éliminer le virus, et environ neuf nourrissons sur dix seront infectés chroniquement par le VHB. Cette infection à long terme peut conduire à des lésions du foie, appelées cirrhose. Chez quelques personnes, la cirrhose peut mener à l'insuffisance hépatique ou au cancer du foie. Vous devriez consulter votre professionnel de santé pour en apprendre plus sur le dépistage du cancer du foie si vous souffrez d'une infection chronique par le VHB.

Existe-t-il un traitement pour l'hépatite B?

Un traitement efficace est maintenant disponible pour aider à prévenir les dommages au foie. Les personnes infectées par le VHB n'ont pas toutes besoin d'un traitement. Vous devriez consulter régulièrement votre professionnel de santé et subir un examen pour déterminer si votre foie fonctionne correctement. La décision de traiter le VHB est fondée sur de nombreux facteurs.

Que faire pour rester en aussi bonne santé que possible?

- Informez-vous plus sur l'hépatite B en vous adressant à votre professionnel de santé, à votre service local de santé, aux groupes d'entraide ou à la Fondation canadienne du foie, à www.liver.ca.
- Consultez régulièrement votre professionnel de santé, environ deux fois par an.
- Demandez l'avis de votre professionnel de santé avant de prendre de nouveaux médicaments ou vitamines, y compris les médicaments à base de plantes et les médicaments disponibles sans ordonnance.

- Faites-vous tester pour le VIH et le virus de l'hépatite C.
- Si vous n'êtes pas déjà immunisé, faites-vous vacciner contre l'hépatite A. Ce vaccin est offert gratuitement aux personnes atteintes d'hépatite B. Pour de plus amples renseignements, voir [HealthLinkBC File n°33 Le vaccin contre l'hépatite A](#).
- Faites-vous administrer le vaccin antipneumococcique ainsi qu'une dose de rappel du vaccin 5 ans plus tard. Pour de plus amples renseignements, voir [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 B et est habituellement disponible en octobre. Pour mieux vous protéger, vous devriez vous faire vacciner dès que possible. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n°12d Le vaccin inactivé contre l'influenza \(la grippe\)](#).
- 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 régulièrement de l'exercice.
- Évitez l'alcool, car il aggrave les lésions causées au foie par le VHB.
- Évitez de fumer et de consommer des drogues illégales. Pour des renseignements sur la renonciation au tabac, veuillez consulter [HealthLinkBC File n°30c Cesser de fumer](#). Pour des renseignements sur la gestion de la consommation de substances, visitez HeretoHelp à l'adresse www.heretohelp.bc.ca/lang/french ou appelez gratuitement le 310-6789 pour un soutien 24 h sur 24.
- Il est important de bien gérer une infection par le VHB et de prendre soin de votre santé. Une infection au VHB 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.

