



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 (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.

Il existe des vaccins pour prévenir l'infection au VHB. Le vaccin contre l'hépatite B est administré gratuitement aux bébés dans le cadre de leur programme de vaccination systématique.

Pour de plus amples renseignements, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 105 Le vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, l'hépatite B, la poliomyélite et l'haemophilus influenzae de type b \(DTCa-HB-VPI-Hib\)](#).

Le vaccin est également offert gratuitement aux personnes nées en 1980 ou après et à des groupes spécifiques à risque, dont les personnes ayant des relations sexuelles avec une personne atteinte du VHB ou qui vivent avec une telle personne. Pour de plus amples renseignements, voir [HealthLinkBC File n° 25a Vaccin contre l'hépatite B](#).

Si vous avez été diagnostiqué d'une infection aiguë ou chronique au VHB, vous pouvez réduire la possibilité de transmettre le virus à d'autres personnes en prenant les précautions suivantes :

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous êtes enceinte, car il existe un risque que vous transmettiez le virus à votre bébé. Ce risque peut être considérablement réduit en administrant à votre bébé, à la naissance, de l'immunoglobuline anti-hépatite B et la première dose de la série de vaccins contre le VHB. Des médicaments antiviraux pourraient vous être recommandés avant l'accouchement afin de réduire le risque de transmettre le virus à votre bébé. L'allaitement est sécuritaire pour votre bébé si vos mamelons ne sont pas gercés et qu'ils ne saignent pas
- 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
- Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires. Le port d'un condom à chaque relation sexuelle aidera à réduire le risque de contracter le VHB ou d'autres infections transmises sexuellement. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 08o La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#)
- Encouragez vos partenaires sexuels et les personnes avec qui vous vivez à effectuer un test de dépistage du VHB ; s'ils ne

sont pas infectés, ils devraient se faire administrer le vaccin contre le VHB

- Ne faites jamais de don de sang, de sperme, d'organes ou de tissus
- Informez votre professionnel de la santé si vous avez déjà donné ou reçu des produits sanguins ou des greffes de tissus
- Ne partagez pas de rasoir, de brosse à dents, de soie dentaire, de lime à ongles ou d'autres articles d'hygiène personnelle ou d'accessoires médicaux, sur la surface desquels pourraient se trouver de minuscules traces de sang
- 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
- Utilisez une solution d'eau de Javel pour nettoyer les zones de votre maison ou de vos articles personnels qui pourraient être entrées en contact avec du sang. Mélangez neuf parts d'eau pour une 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](#)
- Avisez toute personne ayant été en contact avec votre corps ou vos fluides corporels que vous êtes atteint du VHB. Ces personnes pourraient avoir à effectuer des tests sanguins, être vaccinées contre l'hépatite B ou recevoir l'immunoglobuline anti-hépatite B en fonction du type d'exposition et de leurs antécédents de vaccination. La vaccination peut réduire les risques de contracter le VHB si la personne est susceptible au virus. Si l'exposition comporte un contact sexuel non protégé 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 la santé dès que possible, de préférence dans les 48 heures

Cas de non-transmission du virus de l'hépatite B

Le VHB **ne se transmet pas** des façons suivantes:

- Le contact ordinaire avec d'autres personnes, comme dans un bureau ou à l'école
- La toux ou les éternuements
- Un contact physique, comme tenir une autre personne dans ses bras ou l'embrasser

- L'utilisation des mêmes plats ou ustensiles ou le partage de repas
- L'allaitement, à moins que les mamelons ne soient gercés et saignent
- Le contact de la peau saine d'autrui avec vos fluides corporels comme la salive, l'urine, les selles ou les vomissements

Quels sont les effets du virus de l'hépatite B ?

Les adultes et les enfants âgés de 5 ans et plus peuvent avoir les symptômes suivants : la nausée, des vomissements, des douleurs abdominales, de la fatigue extrême, de la fièvre, une 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 ils se rétabliront complètement. Moins de cinq pour cent des adultes en santé développeront une infection chronique au VHB, alors que la plupart des enfants infectés à la naissance développeront une infection chronique. Cette infection à long terme peut entraîner une lésion du foie appelée cirrhose. Chez certaines personnes, la cirrhose peut mener à l'insuffisance hépatique ou au cancer du foie. Vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé pour effectuer un dépistage du cancer du foie si vous souffrez d'une infection chronique par le VHB.

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

Il n'y a aucun traitement pour l'infection aiguë à l'hépatite B. Bien qu'il n'existe pas de traitement, l'infection chronique à l'hépatite B peut être traitée par des médicaments qui ralentissent les lésions au foie et qui réduisent les risques de développer un cancer du foie.

Vous devriez consulter régulièrement votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si votre foie fonctionne correctement et si vous avez besoin de traitements.

Que faire pour rester en aussi bonne santé que possible si l'on vit avec le VHB ?

- Évitez l'alcool, car il aggrave les lésions au foie causées par le VHB
- 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 l'emploi
- Apprenez-en plus sur l'hépatite B en vous adressant à votre fournisseur de soins 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 la santé, environ deux fois par an

- Demandez l'avis de votre fournisseur de soins de santé avant de prendre de nouveaux médicaments ou des vitamines, y compris les médicaments sans ordonnance et ceux à base de plantes. Évitez de prendre de l'ibuprofène
- Demandez un test de dépistage pour le VIH, le virus de l'hépatite C et d'autres infections transmises sexuellement. Pour de plus amples renseignements, visitez le site internet <https://smartsexresource.com> et <https://getcheckedonline.com> (en anglais seulement)
- 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, consultez [HealthLinkBC File n° 33 Le vaccin contre l'hépatite A](#)
- Faites-vous administrer le vaccin antipneumococcique ainsi qu'une dose de rappel du vaccin cinq ans plus tard. Pour de plus amples renseignements, 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 B et il 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 Vaccin inactivé contre l'influenza \(grippe\)](#)
- Alimentez-vous sainement, en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien. Voir le site internet suivant pour de plus amples renseignements : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html
- Faites régulièrement de l'exercice
- Évitez de fumer. Pour des renseignements sur la renonciation au tabac, veuillez consulter [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#)
- Si vous consommez des drogues par injection, vous pouvez réduire le risque de contracter l'hépatite B ou d'autres pathogènes transmissibles par le sang en ne partageant pas le matériel d'injection et en utilisant du matériel stérile à chaque injection. Pour des renseignements sur la gestion de la consommation de substances, visitez HeretoHelp à l'adresse www.heretohelp.bc.ca (en anglais seulement) ou appelez gratuitement le 310-6789 pour un soutien 24 heures sur 24
- Si vous consommez de la drogue, visitez le site internet Toward the heart <http://towardtheheart.com> (en anglais seulement) pour de plus amples renseignements sur la reconnaissance et la prévention des surdoses, et sur le programme Take home Naloxone de la Colombie-Britannique



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service 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 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.