



## Vivre avec l'infection au virus de l'hépatite C

### Living Well with Hepatitis C Virus Infection

#### Quels sont les symptômes d'une infection au virus de l'hépatite C (VHC)?

La plupart des gens qui ont une infection au VHC se sentent bien et ne présentent aucun symptôme. Ils ne savent peut-être pas qu'ils ont été exposés au virus. Certaines personnes peuvent être malades brièvement en présentant des symptômes qui apparaissent environ 6 semaines après avoir été infectées par le virus. Vous devez faire un test sanguin pour voir si vous êtes porteur du VHC.

Les symptômes d'une infection au VHC aiguë peuvent comprendre les suivants :

- Fatigue
- Perte d'appétit
- Fièvre
- Douleurs au ventre
- Douleurs articulaires
- Urine foncée
- Selles pâles
- Nausées ou vomissements
- Jaunisse (la peau ou les yeux jaunes)

Environ 75 % des porteurs de l'hépatite C développeront une infection chronique (à vie). Les porteurs chroniques peuvent se sentir fatigués, être de mauvaise humeur ou présenter des douleurs à l'estomac. Ils peuvent transmettre le virus à d'autres personnes.

Sans traitement, certains porteurs chroniques du VHC développeront une cicatrisation du foie (cirrhose) au fil des décennies. Chez quelques personnes, la cirrhose peut mener à l'insuffisance hépatique ou au cancer du foie.

Pour plus d'informations sur l'évaluation de votre risque, voir [HealthLinkBC File n° 40a Infection au virus de l'hépatite C](#) (en anglais seulement).

#### Existe-t-il un traitement ou un vaccin pour l'hépatite C?

Oui. L'infection au VHC est guérissable. Le régime d'assurance-médicaments de la Colombie-Britannique (BC PharmaCare) prend en charge les nouveaux médicaments 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 de leur infection au VHC.

Il est possible d'être de nouveau infecté par le VHC après avoir été guéri; il est donc très important de rester en bonne santé après avoir été guéri.

Si vous êtes un porteur chronique du VHC, vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé régulièrement. Au cours de ces visites, vous pourriez subir des examens physiques et d'autres tests (p. ex. des analyses sanguines, Fibroscan® ou des ultrasons) pour voir si 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.

Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C.

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

L'infection au VHC se transmet habituellement par contact de sang à sang avec un porteur actuel du VHC. Il y a un risque très faible de transmettre le virus par les autres fluides corporels, comme le sperme ou les sécrétions vaginales. L'infection est plus probable si ces liquides contiennent du sang.

Si vous êtes porteur du VHC, vous pouvez réduire le risque de transmettre le virus à d'autres personnes en prenant les mesures suivantes :

- Ne partagez pas d'équipement permettant de renifler, de fumer ou de s'injecter de la drogue comme des pailles, des pipes, des cuillères, des cuiseurs, des filtres, de l'eau, des aiguilles ou des seringues
- 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
- 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
- Informez votre fournisseur de soins de santé, votre dentiste et toute autre personne qui pourrait entrer en contact avec votre sang (p. ex., quand on se fait tatouer ou percer, lors d'un traitement d'électrolyse ou d'acupuncture), que vous êtes porteur du VHC. Ils pourront ainsi prendre des précautions pour aider à prévenir la transmission du virus
- Informez vos partenaires de votre infection au VHC
- Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires. Si vous avez plusieurs partenaires, utilisez systématiquement un

préservatif lorsque vous avez des rapports sexuels. Vous réduisez ainsi le risque de contracter d'autres maladies sexuellement transmissibles. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 08o La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#)

- 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 tachés de sang dans un sac de plastique séparé avant de les mettre à la poubelle (p. ex., les pansements, les mouchoirs en papier, les tampons, les rasoirs ou le 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 ensuite sur le déversement pendant au moins 10 minutes avant de l'essuyer. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 97 Contact avec le sang ou les fluides corporels : Se protéger contre l'infection](#)
- L'allaitement est sans danger, à moins que vos mamelons ou l'aréole ne soient fissurés ou saignent. Dans ce cas, le lait doit être tiré et jeté. Lorsque vos mamelons ne seront plus fissurés ou ne saigneront plus, vous pourrez recommencer à allaiter votre bébé

## Que faire pour rester en aussi bonne santé que possible?

Pour rester en bonne santé tout en étant porteur du VHC, informez-vous sur la maladie et envisagez de suivre les conseils suivants :

- 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. Renseignez-vous sur le Programme canadien d'éducation sur l'hépatite à <https://hepatitiseducation.med.ubc.ca>, sur la Fondation canadienne du foie à [www.liver.ca/](http://www.liver.ca/) et sur Help4Hep à [www.help4hep.org/](http://www.help4hep.org/)
- Évitez de boire de l'alcool, car sa consommation aggrave les lésions causées au foie par le VHC. Si vous en consommez, essayez d'en réduire la quantité. Pour en savoir plus sur les différents services de soutien, visitez CATIE <https://www.catie.ca/treatment-care-hepatitis-c-treatment-care-and-support/long-term-liver-health>
- Évitez de consommer des drogues illégales et de fumer. Pour trouver un site d'échange de seringues, des trousseaux de naloxone à emporter à la maison ou un site de prévention des surdoses, voir le site Vers le cœur <https://towardtheheart.com/site-finder> et [HealthLinkBC File](#)

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

Pour des renseignements sur la renonciation au tabac, veuillez consulter [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#).

Pour des informations sur les traitements de substitution aux opiacés et la gestion de la consommation d'alcool et d'autres drogues, veuillez consulter le site Web HeretoHelp à [www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-us](http://www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-us) ou appelez gratuitement le 310-6789, 24h/24.

- N'utilisez que les médicaments en vente libre ou d'autres thérapies à base de plantes médicinales ou alternatives sur ordonnance de votre fournisseur de soins de santé
- Maintenez un poids santé. L'embonpoint, l'obésité et le diabète peuvent augmenter vos risques de nuire à votre foie. Pour prévenir ce problème, faites régulièrement de l'exercice et mangez des aliments sains et nutritifs, comme le décrit le Guide alimentaire canadien. Visitez <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> pour davantage de renseignements
- Réduisez votre niveau de stress et dormez suffisamment
- Tout porteur du VHC bénéficie gratuitement des vaccins suivants :
  - Vaccins contre l'hépatite A et B (si vous n'êtes pas déjà immunisé). Les infections par les virus de l'hépatite A et de l'hépatite B peuvent causer d'autres dommages au foie. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 25a Le vaccin contre l'hépatite B](#) et [HealthLinkBC File n° 33 Le vaccin contre l'hépatite A](#)
  - Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique. Recevez une dose de rappel du vaccin 5 ans plus tard. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 62b Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique](#)
  - Vaccin contre l'influenza. Pour mieux vous protéger, vous devriez recevoir le vaccin chaque année dès qu'il est disponible (habituellement en octobre). Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 12d Vaccin inactivé contre l'influenza \(grippe\)](#)
- Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires pour vous protéger contre les autres infections transmissibles sexuellement et protéger vos partenaires contre le VHC.



---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.